

# SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN PENCAK SILAT KHÓA 35 CHUYÊN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU MỘT HỌC KỲ

ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết, ThS. Bùi Thu Hiền

*Trường Đại Học TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh*

**Tóm tắt:** Thể lực là nhân tố khá quan trọng đối với Pencak Silat, trong tập luyện Pencak Silat hay bất cứ môn thể thao nào, thì việc huấn luyện thể lực là điều rất quan trọng, nó quyết định đến thành tích thể thao. Đặc biệt là ở môn Pencak Silat thời gian thi đấu rất ngắn đòi hỏi vận động viên tự tạo cơ hội để ghi điểm đối phương. Nếu sức nhanh, sức mạnh, sức bền, ... không đáp ứng được yêu cầu thì sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả thi đấu. Với mục tiêu góp phần bổ sung các số liệu cần thiết về sự phát triển thể lực của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh sau một học kỳ. Sự phát triển thể lực sau một học kỳ tập luyện được thể hiện thông qua hai tham số nhịp tăng trưởng và so sánh giá trị trung bình, cho thấy ở hầu hết các test đều có sự tăng trưởng và có 20/20 nội dung test có sự tăng trưởng mang ý nghĩa về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

**Từ khóa:** thể lực, Pencak Silat, nam sinh viên

**Abstract:** Fitness is an important factor for Pencak Silat, in practicing Pencak Silat or any sport, physical training is very important, it determines sports performance. Especially in Pencak Silat, the competition time is very short, requiring athletes to create opportunities for themselves to score points. If the speed, strength, endurance, ... do not meet the requirements, it will affect the performance. With the goal of contributing to supplementing necessary data on the physical development of male students Pencak Silat, course 35, majoring in sports training at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports after one semester. The development of fitness after a training semester is shown through two parameters of growth rate and average value comparison, showing that in most tests there is growth and 20/20 test contents. there is a statistically significant growth at the threshold of probability  $P < 0.05$

**Keywords:** fitness, Pencak Silat, male student.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay Pencak Silat đã trở thành môn thể thao thi đấu đỉnh cao chính thức trong hệ thống thi đấu Thể dục thể thao nước nhà. Cùng với công cuộc đổi mới đất nước, sự phát triển của nền kinh tế, xã hội và thể

thao cả nước nói chung, môn Pencak Silat nói riêng đã có những bước ngoặt phát triển nhanh chóng, mạnh mẽ, và đạt được những thành tựu đáng khích lệ tại các đấu trường quốc tế cũng như khu vực. Với việc giành được những tấm huy chương cao quý đó,

Pencak Silat trở thành một trong số các môn thể thao mũi nhọn đem đến những chiến thắng vẻ vang, mang lại vinh quang cho thể thao nước nhà.

Rất nhiều sinh viên chuyên sâu Pencak Silat Trường Đại học TDTT TPHCM sau khi tốt nghiệp ra trường đã và đang có những đóng góp tích cực cho nền Thể thao nước nhà nói chung và Bộ môn Pencak Silat Việt Nam nói riêng. Để được như vậy, sinh viên cần được trang bị đầy đủ các kiến thức về kỹ thuật, chiến thuật và thể lực trong tập luyện và thi đấu Pencak Silat. Để góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của Bộ môn Võ – Vật – Judo Trường Đại học TDTT TPHCM nói chung và môn Pencak Silat nói riêng, vấn đề đánh giá thể lực cho sinh viên là rất cần thiết, xuất phát từ vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành lựa chọn nghiên cứu: **“Sự phát triển thể lực của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học thể dục thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh sau một học kỳ”**.

**Đối tượng nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu:** 05 nam sinh viên khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao.

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

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá sự phát triển về thể lực của sự phát triển thể lực của nam sinh viên Pencak

Silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh sau một học kỳ

Nghiên cứu đã chọn được 20 test (trong đó có 10 test đánh giá thể lực chung và 10 test đánh giá thể lực chuyên môn) để đánh giá thể lực của nam sinh viên Pencak silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh sau một học kỳ tập luyện. Test về thể lực chung: Chạy 100m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Nằm xấp chống đẩy (lần), Nằm ngửa gập thân (lần), Nhảy dây nhanh 10s (lần), Chạy 1500m (phút), Chạy 400m (s), Chạy ziczac qua 10 cọc (s), Xoạc ngang (cm), Xoạc dọc (cm). Test về thể lực chuyên môn: Đá vòng cầu chân trái 10s (lần), Đá vòng cầu chân phải 10s (lần), Quét trước chân thuận 10s (lần), Quét trước mang chì 1kg/chân 30s (lần), Quét sau mang chì 1kg/chân 30s (lần), Tay sau đâm thun 10s (lần), Chân sau đá vòng cầu với thun 10s (lần), Đá vòng cầu 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần), Đá thẳng 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần), Đấm thẳng – Đá vòng cầu – Đánh ngã – Quét sau (s).

### 1.1. Sự phát triển về thể lực chung

Để đánh giá sự phát triển về thể lực chung của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh sau một học kỳ được thể hiện qua 2 chỉ số t – student và W%. Kết quả ban đầu và sau một học kỳ được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học TDTT TPHCM sau một học kỳ

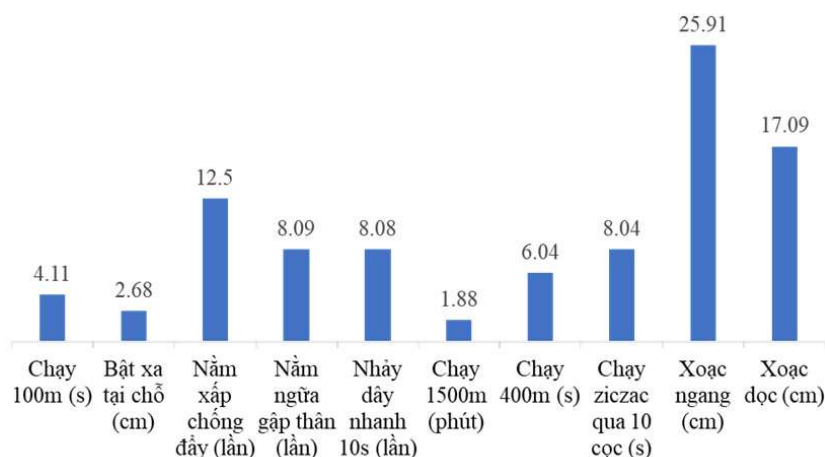
Thời điểm	Tham số	TEST THỂ LỰC CHUNG									
		1(s)	2(cm)	3(lần)	4(lần)	5(lần)	6(p)	7(s)	8(s)	9(cm)	10(cm)
Ban đầu	Trung bình	13.17	243.40	63.00	78.20	38.00	5.47	71.60	11.59	10.90	10.80
	Độ lệch chuẩn	0.19	12.60	2.00	1.92	1.22	0.04	5.73	0.45	0.96	0.67
	Hệ số biến thiên	1.44	5.18	3.17	2.46	3.21	0.73	8.00	3.88	8.81	6.20
Sau 1 học kỳ	Trung bình	12.64	250.00	71.40	84.80	41.20	5.37	67.40	10.69	8.40	9.10
	Độ lệch chuẩn	0.44	11.49	3.36	2.17	1.64	0.03	5.89	0.4	0.55	0.42
	Hệ số biến thiên	3.48	4.60	4.71	2.56	3.98	0.56	8.74	3.74	6.55	4.62
<b>t (2.776)</b>		4.66	8.82	6.95	12.94	8.55	10.52	21	22.5	7.07	13.88
<b>W%</b>		4.11	2.68	12.5	8.09	8.08	1.88	6.04	8.04	25.91	17.09
<b>P</b>		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

- Chi tiêu 1: Chạy 100m (s)
- Chi tiêu 2: Bật xa tại chỗ (cm)
- Chi tiêu 3: Nằm xấp chống đẩy (lần)
- Chi tiêu 4: Nằm ngửa gập thân (lần)
- Chi tiêu 5: Nhảy dây nhanh 10s (lần)

- Chi tiêu 6: Chạy 1500m (phút)
- Chi tiêu 7: Chạy 400m (s)
- Chi tiêu 8: Chạy ziczac qua 10 cọc (s)
- Chi tiêu 9: Xoạc ngang (cm)
- Chi tiêu 10: Xoạc dọc (cm)

Sự phát triển về thể lực chung của nam sinh viên Pencak silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh sau một học kỳ được thể hiện qua biểu đồ 2.1. Tăng trưởng cao nhất là chỉ số xoạc ngang với 25.91%, tiếp đến là xoạc dọc với 17.09%,

thứ ba là nằm sấp chống đẩy với 12.5%, nằm ngửa gập thân với 8.90%, nhảy dây nhanh 10 phút với 8.08%, chạy ziczac qua 10 cọc với 8.04%, chạy 400m với 6.04%, chạy 100m với 4.11%, tiếp đến là bật xa tại chỗ với 2.68%, và thấp nhất là chạy 1500m với 1.88%.



Biểu đồ 1. Nhip tăng trưởng thể lực chung của nam sinh viên Pencak silat khoa 35 chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT TPHCM sau một học kỳ

Về khía cạnh sự khác biệt sau một học kỳ tập luyện thể lực chung của sinh viên Pencak Silat chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT TPHCM sau khi ứng dụng các bài tập thi thành tích có sự khác biệt mang ý nghĩa

thống kê ở tất cả các test kiểm tra với  $t_{\text{tính}}$  dao động từ 4.66 đến 25.91. Trong đó khác biệt lớn nhất là nội dung test chạy ziczac qua 10 cọc với 25.91 và khác biệt nhỏ nhất là chạy 100m với  $t = 4.66$ .

### 1.2. Sự phát triển về thể lực chuyên môn

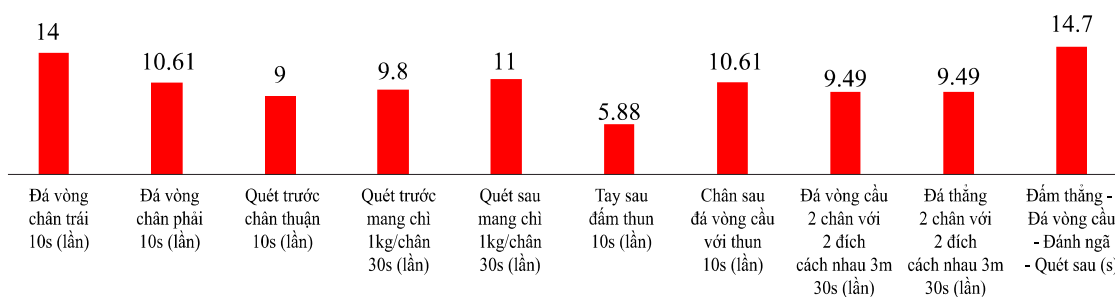
Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học TDTT TPHCM sau một học kỳ

Thời điểm	Tham số	TEST THỂ LỰC CHUYÊN MÔN									
		11 (lần)	12 (lần)	13 (lần)	14 (lần)	15 (lần)	16 (lần)	17 (lần)	18 (lần)	19 (lần)	20 (s)
Ban đầu	Trung bình	20.40	21.00	5.40	13.00	12.40	22.00	20.20	35.20	35.40	4.63
	Độ lệch chuẩn	1.12	1.22	1.14	0.71	1.34	0.71	0.84	1.48	1.95	0.17
	Hệ số biến thiên	5.49	5.81	21.11	5.46	10.81	3.23	4.16	4.20	5.51	3.67
Sau 1 học kỳ	Trung bình	23.20	23.60	7.20	15.40	14.40	24.20	22.80	38.20	39.00	3.92
	Độ lệch chuẩn	1.48	1.52	0.45	0.89	1.34	0.84	0.83	1.79	2.12	0.19
	Hệ số biến thiên	6.38	6.44	6.25	5.78	9.31	3.47	3.64	4.69	5.44	4.85
	t (2.776)	14	10.61	9	9.8	11	5.88	10.61	9.49	9.49	14.7
	W%	12.84	11.66	28.57	16.9	14.93	9.52	12.09	8.17	8.17	9.68
	P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

- Chỉ tiêu 11: Đả vòng cầu chân trái 10s (lần)
- Chỉ tiêu 12: Đả vòng cầu chân phải 10s (lần)
- Chỉ tiêu 13: Quét trước chân thuận 10s (lần)
- Chỉ tiêu 14: Quét trước mang chì 1kg/ chân 30s (lần)
- Chỉ tiêu 15: Quét sau mang chì 1kg/ chân 30s (lần)
- Chỉ tiêu 16: Tay sau đả thun 10s (lần)
- Chỉ tiêu 17: Chân sau đả vòng cầu với thun 10s (lần)
- Chỉ tiêu 18: Đả vòng cầu 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần)
- Chỉ tiêu 19: Đả thẳng 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần)
- Chỉ tiêu 20: Đả thẳng - Đả vòng cầu - Đả ngã - Quét sau (s)

Sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam sinh viên Pencak silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh sau một học kỳ được thể hiện qua biểu đồ 2.2. Tăng trưởng cao nhất là Đả thẳng – Đả vòng cầu – Đả ngã – Quét sau với 14.7%, tiếp đến là đả vòng cầu chân trái 10s với 14%, thứ ba quét sau mang chì 1kg/chân 30s với 11%,

cùng thứ tư là đả vòng cầu chân phải 10s, chân sau đả vòng cầu với thun 10s cùng là 10.61%, tiếp đến là quét trước mang chì 1kg/ chân 30s là 9.8%, Đả vòng cầu 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần), Đả thẳng 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần) với nhịp tăng trưởng là 9.49%, tiếp đến là quét trước chân thuận 10s với 9% và thấp nhất là tay sau đả thun 10s với 5.88%.



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của nam sinh viên Pencak silat khóa 35 chuyên ngành HLTT sau một học kỳ

Về khía cạnh sự khác biệt sau một học kỳ tập luyện thể lực chuyên môn của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT TPHCM sau khi ứng dụng các bài tập thì thành tích có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở tất cả các test kiểm tra với  $t_{\text{tính}}$  dao động từ 9 đến 14.7. Trong đó khác biệt lớn nhất là nội dung test đấm thẳng – đá vòng cầu – đánh ngã – quét sau với 14.7 và khác biệt nhỏ nhất là tay sau đấm thun 10s với  $t = 5.8$ .

Như vậy sau một học kỳ tập luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT TPHCM có sự phát triển tốt ở tất cả 20 test kiểm tra (10 test thể lực chung và 10 test thể lực chuyên môn). Và sự phát triển đó có sự khác biệt cao về

mặt ý nghĩa thống kê, cả 20/20 test kiểm tra đều có sự khác biệt.

### KẾT LUẬN

Sự phát triển về thể lực của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT TPHCM sau một học kỳ tập luyện được thể hiện thông qua hai tham số nhíp tăng trưởng  $W\%$  và so sánh giá trị trung bình  $t$ , cho thấy ở tất cả các nội dung đều có sự phát triển, có 20/20 test có sự tăng trưởng mang ý nghĩa khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Tăng trưởng cao nhất của thể lực chung là xoay ngang với 25.91%, thấp nhất là chạy 1500m với 1.88%; khía cạnh của thể lực chuyên môn cao nhất đấm thẳng – đá vòng cầu – đánh ngã – quét sau với 14.7 và khác biệt nhỏ nhất là tay sau đấm thun 10s với  $t = 5.8$ .

### 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]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội, tr 204 – 211.
- [4]. G. Maximencô (1980), *Tổ chất thể lực và thành tích*, Nguyễn Kim Minh dịch, Bản tin khoa học TDTT 9.
- [5]. Ozolin M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, NXB TDTT.
- [6]. Nguyễn Thế Truyền (2000), *Sự tham gia của các cơ chế cung cấp năng lượng trong các môn thể thao khác nhau*, Thông tin Khoa học thể dục thể thao, số 1/2000, tr. 27 – 28
- [7]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT.

Bài nộp ngày 19/4/2023, phản biện ngày 25/8/2023, duyệt đăng ngày 10/9/2023