ĐÁNH GIÁ ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT ĐỐI VỚI NAM VÕ SINH LỨA TUỔI 14-15 TẠI CÂU LẠC BỘ VOVINAM TRUNG TÂM VĂN HÓA - THÔNG TIN VÀ THỂ THAO QUẬN LIÊN CHIỂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

PHẠM HỮU THẬT
Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng

Nhận bài ngày 08/4/2025. Sửa chữa xong 12/4/2025. Duyệt đăng 16/4/2025.

Abstract

This study aims to evaluate the impact of flexibility development exercises on the flexibility of martial arts students. The research involved 26 male students, divided into two groups: an experimental group and a control group. The experimental group underwent flexibility training for six months, while the control group continued with the previous training program. The results indicated that the experimental group showed significant improvements compared to the control group in most flexibility tests. The study concludes that applying flexibility development exercises is a crucial factor in training, contributing to enhanced physical strength, technical skills, and the formulation of more effective training programs in the future.

Keywords: *Flexibility exercises, martial arts training, physical development, Vovinam, experimental research.*

1. Đặt vấn đề

Trung tâm Văn hóa - Thông tin và Thể thao Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng là nơi thu hút đông đảo thanh thiếu niên và học sinh các cấp tham gia vào các câu lạc bộ thể thao như bơi lội, bóng đá, cầu lông, bóng bàn, khiêu vũ và đặc biệt là các môn võ thuật, trong đó câu lạc bộ Vovinam là nơi tập trung đông đảo nhất. Các võ sinh tham gia câu lạc bộ chủ yếu là nam, ở độ tuổi từ 14 đến 15, đang học tại các trường trung học cơ sở.

Trong huấn luyện thể thao, khả năng linh hoạt là yếu tố không thể thiếu, đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên. Để phát triển tài năng trong môn Vovinam, các võ sinh không chỉ cần hoàn thiện kỹ năng võ thuật mà còn phải cải thiện các tố chất thể lực, đặc biệt là khả năng linh hoạt. Linh hoạt giúp cơ thể thực hiện các động tác nhanh chóng, chính xác và hiệu quả, đồng thời giảm nguy cơ chấn thương, ứng phó linh hoạt trong các tình huống thi đấu và nâng cao thành tích thể thao[1];[2];[3].

Qua khảo sát thực trạng huấn luyện khả năng linh hoạt tại câu lạc bộ Vovinam, chúng tôi nhận thấy vẫn còn nhiều bất cập trong công tác huấn luyện. Nhận thức rõ tầm quan trọng của khả năng linh hoạt đối với hiệu quả thi đấu, với tư cách là môn sinh Vovinam, chúng tôi mong muốn đóng góp vào việc phát triển các bài tập và phương pháp huấn luyện nhằm nâng cao khả năng linh hoạt cho các võ sinh. Chính vì lý do đó, chúng tôi quyết định thực hiện nghiên cứu "Đánh giá ảnh hưởng của các bài tập phát triển khả năng linh hoạt đối với nam võ sinh lứa tuổi 14-15 tại Câu lạc bộ Vovinam Trung tâm Văn hóa - Thông tin và Thể thao Quận Liên Chiểu". Đây là nghiên cứu đánh giá kết quả thực nghiệm sau khi chúng tôi lựa chọn và áp dụng một số bài tập cải thiện khả năng linh hoạt cho các võ sinh.

Thông qua nghiên cứu này, chúng tôi hy vọng sẽ cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng và phát triển các bài tập linh hoạt, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện tại câu lạc bộ, đồng thời mở rộng nhận thức về tầm quan trọng của khả năng linh hoạt đối với các vận động viên trẻ, đặc biệt trong các môn võ thuật [5].

Email: thatpham6@gmail.com

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm

Để có thể xây dựng được kế hoạch huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh, tác giả đề tài đã tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, các chuyên gia, giảng viên của CLB. Kết quả phỏng vấn chuyên gia về kế hoạch tập luyện phát triển khả năng linh hoạt cho võ sinh Vovinam (n = 27) cho thấy các thông tin quan trọng liên quan đến tần suất, thời gian và thời điểm thực hiện các bài tập linh hoạt trong chương trình huấn luyện. Các số liệu thu thập được phản ánh rõ sự thống nhất và định hướng tập luyện của các võ sinh trong chương trình[4].

Kết quả, về tần suất tập luyện trong tuần, tất cả các võ sinh đều lựa chọn 3 buổi tập mỗi tuần, chiếm tỷ lệ 100%. Điều này cho thấy việc duy trì tần suất tập luyện này là yếu tố then chốt trong chương trình huấn luyện linh hoạt, đồng thời phản ánh sự đồng thuận của các chuyên gia về tầm quan trọng của việc tập luyện thường xuyên để đạt được hiệu quả trong việc phát triển khả năng linh hoạt.

Tiếp theo, kết quả về thời gian huấn luyện khả năng linh hoạt mỗi buổi cho thấy có sự phân bổ rõ ràng trong việc lựa chọn thời gian tập luyện. Phần lớn võ sinh (81.48%) dành từ 25-30 phút cho bài tập linh hoạt, điều này khẳng định rằng thời gian tập luyện vừa phải nhưng đủ lâu để mang lại hiệu quả rõ rệt. Một tỷ lệ nhỏ võ sinh (11.11%) lựa chọn thời gian 20-25 phút và chỉ có 7.41% võ sinh dành thời gian từ 30-40 phút, trong khi 3.7% chỉ dành khoảng 10-15 phút. Sự phân bổ này chỉ ra rằng phần lớn các võ sinh ưu tiên thời gian tập luyện linh hoạt dài hơn, cho thấy sự chú trọng vào việc phát triển khả năng linh hoạt một cách đầy đủ và sâu sắc.

Cuối cùng, về thời điểm thực hiện bài tập linh hoạt trong buổi tập, kết quả cho thấy có sự lựa chọn rõ ràng. Phần lớn võ sinh (74.07%) thực hiện bài tập linh hoạt giữa buổi tập, cho thấy rằng thời gian này được cho là tối ưu để thực hiện các bài tập linh hoạt sau khi đã khởi động cơ thể nhưng trước khi tiếp tục với các bài tập khác. Một tỷ lệ nhỏ (14.81%) lựa chọn thực hiện bài tập ngay sau khởi động, trong khi chỉ có 3.7% thực hiện bài tập này trước khi kết thúc buổi tập.

Những kết quả này phản ánh một kế hoạch huấn luyện khoa học và hợp lý, trong đó việc tập luyện linh hoạt không chỉ được duy trì với tần suất hợp lý mà còn được bố trí với thời gian và thời điểm hợp lý để đạt hiệu quả cao nhất. Các chuyên gia đồng thuận về việc triển khai thực nghiệm dựa trên các kết quả này để tiếp tục đánh giá và điều chỉnh kế hoạch huấn luyện, từ đó nâng cao hiệu quả luyện tập và cải thiện khả năng linh hoạt của võ sinh Vovinam.

2.2. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài tiến hành thực nghiệm trong thời gian 6 tháng. Áp dụng với 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng nội dung như nhau với 26 võ sinh nam tuổi từ 14 đến 15.

Nhóm thực nghiệm gồm 13 nam võ sinh, nhóm này được áp dụng 2 nhóm bài tập phát triển khả năng linh hoạt đã lựa chọn và được tập ở các buổi 3,5 và 7 hàng tuần.

Nhóm đối chứng gồm 13 nam võ sinh, nhóm này được tập luyện và giảng dạy theo các giáo án tập luyện của huấn luyện có sẵn từ trước đến nay vào các buổi 2, 4 và 6 hàng tuần.

Các bài tập được sử dụng cho nhóm thực nghiệm bao gồm các bài tập chuyên môn và bổ trợ đã được đề tài lựa chọn. Bài tập chuyên môn bao gồm việc phối hợp các kỹ thuật di chuyển nhanh với thang dây, kết thúc bằng các động tác đấm, đá. Thực hiện di chuyển đối kháng, trong đó một người tấn công và một người né tránh kết hợp với việc sử dụng tay đỡ. Ngoài ra, còn có bài tập di chuyển phản công, gồm 1 người tấn công và 1 người phản công, hoặc kết hợp giữa các động tác đỡ tay và đấm theo quy định. Các bài tập khác như di chuyển cò 1 chân với các động tác tấn công thấp, cao đối với mục tiêu cố định và di động, bật nhảy phản xạ theo hình bát giác hoặc thang dây, cũng như các bài tập phản công với các động tác tay, chân kết hợp. Phối hợp tấn công và phản công với các động tác chân, tay theo mục tiêu cố định và di động, cũng là phần không thể thiếu trong chương trình huấn luyện[6].

Bài tập bổ trợ bao gồm chạy bước nhỏ với thang dây, chạy tới và lùi theo các cự ly khác nhau và mốc

hình nón, chạy vòng qua các bục và vòng số 8. Các kỹ thuật di chuyển như bước ngang, di chuyển chéo qua các mốc, hoặc di chuyển bằng các bước chạy, lùi, chéo, ngang cũng được rèn luyện. Bài tập còn bao gồm chạy zích zắc qua các mốc hình nón, bước chéo xoay hông với thang dây, di chuyển kết hợp bước tiến và lùi chéo. Cuối cùng, học viên cũng phải luyện tập chạy biến hướng qua các mốc chữ T và các bài di chuyển biến hướng theo tín hiệu của huấn luyện viên[7].

Riêng nhóm đối chứng, tập các bài tập của chương trình cũ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy đá lăng chân trước, bật cao ôm gối tại chỗ, bật cao gót chạm mông, bật cao gập thân, chạy tốc độ 30m, chạy tốc độ 60m, đấm bao, đá bao, di chuyển đấm dẻo, chạy ziczac, đấm gió hai tay liên tục, đá gió hai chân liên tục, di chuyển đánh đích, di chuyển luồn dây, di chuyển thang dây, di chuyển đánh vòng tròn, bật cóc đá vòng trước, đánh bóng phản xạ, tại chỗ rút gối hai chân liên tục.

2.3. Kiểm tra khả năng linh hoạt trước thực nghiệm

Để có dữ liệu so sánh kết quả thực nghiệm, tác giả đề tài tiến hành kiểm tra khả năng linh hoạt của nam võ sinh trước thực nghiệm bằng cách sử dụng 8 test mà đề tài đã lựa chọn trước đó gồm chạy 10m (s), xoạc ngang (cm), xoạc dọc (cm), đấm tay trước 10s (lần), đá vòng cầu chân trước 10s (lần), test chạy chữ T (s), chạy con thoi (s), nhảy chữ thập (lần).

Kết quả kiểm tra khả năng linh hoạt của các võ sinh trước khi thực hiện thực nghiệm cho thấy không có sự khác biệt nào giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở tất cả các bài kiểm tra được thực hiện. Cụ thể, trong bài kiểm tra chạy 10m, nhóm đối chứng có thời gian trung bình là 2.01 giây, trong khi nhóm thực nghiệm có thời gian trung bình là 2.03 giây, với giá trị $p = 0.667$ (>0.05), chứng tỏ sự khác biệt giữa hai nhóm là không đáng kể. Tương tự, kết quả kiểm tra các bài như xoạc ngang (11.1 cm so với 10.8 cm, $p = 0.590$), xoạc dọc (10.1 cm so với 11.1 cm, $p = 0.378$), đấm tay trước 10s (14.7 lần so với 14.4 lần, $p = 0.386$), đá vòng cầu chân trước 10s (13.5 lần so với 12.8 lần, $p = 0.551$), và các bài test khác như chạy chữ T (12.47 giây so với 12.62 giây, $p = -0.810$), chạy con thoi (6.75 giây so với 6.72 giây, $p = 0.293$), nhảy chữ thập (35.6 lần so với 36.4 lần, $p = -0.866$) đều có giá trị $p > 0.05$, chỉ ra rằng sự khác biệt giữa hai nhóm là không có ý nghĩa thống kê.

Kết quả này có ý nghĩa quan trọng trong việc xác định mức độ linh hoạt của các võ sinh trước khi áp dụng các bài tập thực nghiệm. Việc không có sự khác biệt đáng kể giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm cho thấy các võ sinh đều có mức độ linh hoạt tương đương nhau ở giai đoạn ban đầu, đồng thời cho thấy sự đồng đều trong khả năng thể chất của cả hai nhóm trước khi thực hiện can thiệp huấn luyện. Điều này tạo nền tảng để đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển linh hoạt sau khi thực nghiệm được áp dụng, nhằm xác định liệu các bài tập này có thực sự cải thiện khả năng linh hoạt của các võ sinh hay không.

Thông qua việc phân tích kết quả kiểm tra ban đầu, nghiên cứu cũng có thể xác định được các yếu tố tiềm ẩn ảnh hưởng đến sự phát triển khả năng linh hoạt trong quá trình huấn luyện. Các thông số kiểm tra này sẽ đóng vai trò quan trọng trong việc so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm, từ đó giúp đánh giá một cách khoa học về hiệu quả của các bài tập linh hoạt được áp dụng trong nghiên cứu.

2.4. Đánh giá hiệu quả hệ thống các bài tập phát triển khả năng linh hoạt sau thực nghiệm

Kết quả các bài kiểm tra trước và sau thực nghiệm, cùng với nhịp độ tăng trưởng sau thực nghiệm cho nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng:

2.4.1. Nhóm thực nghiệm (Nhóm TN)

Chạy 10m (s):Trước thực nghiệm, nhóm TN có thời gian chạy trung bình là 1.87 giây, sau thực nghiệm là 1.76 giây, cải thiện 6.06%. Đây là mức cải thiện đáng kể với giá trị $p < 0.05$, cho thấy sự tiến bộ rõ rệt trong khả năng tốc độ của nhóm.

Xoạc ngang (cm): Trước thực nghiệm, nhóm TN có kết quả trung bình là 0.9 cm, sau thực nghiệm là 0.6 cm, cải thiện 4.2 cm. Sự cải thiện này thể hiện mức độ linh hoạt cao hơn và có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$.

Xoạc dọc (cm): Kết quả kiểm tra xoạc dọc cho thấy nhóm TN có sự cải thiện rõ rệt từ 0.91 cm lên 0.5

cm, tăng 8.16%. Điều này chứng tỏ khả năng linh hoạt của nhóm đã được nâng cao sau quá trình huấn luyện.

Đấm tay trước 10s (lần): Nhóm TN có số lần đấm tay trung bình là 15.2 lần trước thực nghiệm và 15.7 lần sau thực nghiệm, tăng nhẹ 0.42%. Mặc dù mức cải thiện không lớn, nhưng vẫn có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$.

Đá vòng cầu chân trước 10s (lần): Trước thực nghiệm, nhóm TN thực hiện được 13.8 lần, sau thực nghiệm đạt 14.3 lần, tăng 3.56%. Đây là một dấu hiệu tích cực cho thấy khả năng phối hợp động tác đã được cải thiện.

Test chạy chữ T (s): Nhóm TN có thời gian trung bình 12.31 giây trước thực nghiệm và 12.23 giây sau thực nghiệm, thành tích tăng 0.65%. Mức cải thiện nhỏ nhưng có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$), phản ánh khả năng di chuyển và phản xạ được cải thiện.

Chạy con thoi (s): Trước thực nghiệm, nhóm TN mất 6.53 giây, sau thực nghiệm chỉ còn 6.45 giây, tăng thành tích 1.23%. Đây là sự cải thiện rõ rệt trong khả năng di chuyển nhanh và linh hoạt.

Nhảy chữ thập (lần): Nhóm TN có kết quả nhảy chữ thập trung bình là 37.4 lần trước thực nghiệm và 38.2 lần sau thực nghiệm, nâng cao thành tích thêm 2.12%. Mức tăng này chứng tỏ sự cải thiện trong khả năng nhảy và sự linh hoạt của các võ sinh.

2.4.2. Nhóm đối chứng (Nhóm ĐC)

Chạy 10m (s): Nhóm ĐC cải thiện từ 1.97 giây xuống 1.88 giây, cải thiện 5.68%. Mặc dù có sự cải thiện, nhưng mức độ này thấp hơn so với nhóm thực nghiệm, cho thấy hiệu quả của chương trình huấn luyện linh hoạt.

Xoạc ngang (cm): Nhóm ĐC có kết quả trung bình 10.0 cm trước thực nghiệm và 0.8 cm sau thực nghiệm, cải thiện 3.37%. Mặc dù có sự cải thiện, nhưng mức độ này thấp hơn so với nhóm thực nghiệm.

Xoạc dọc (cm): Nhóm ĐC cải thiện từ 10.0 cm lên 0.7 cm, cải thiện 7.33%, cho thấy sự tiến bộ trong khả năng linh hoạt, nhưng vẫn thấp hơn so với nhóm thực nghiệm.

Đấm tay trước 10s (lần): Số lần đấm tay của nhóm ĐC tăng nhẹ từ 15.0 lần lên 15.1 lần, với mức cải thiện chỉ 0.19%. Sự thay đổi này không đáng kể so với nhóm thực nghiệm.

Đá vòng cầu chân trước 10s (lần): Nhóm ĐC thực hiện 13.6 lần trước thực nghiệm và 14.1 lần sau thực nghiệm, cải thiện 3.21%, mặc dù có sự cải thiện nhưng không đạt mức độ mạnh mẽ như nhóm thực nghiệm.

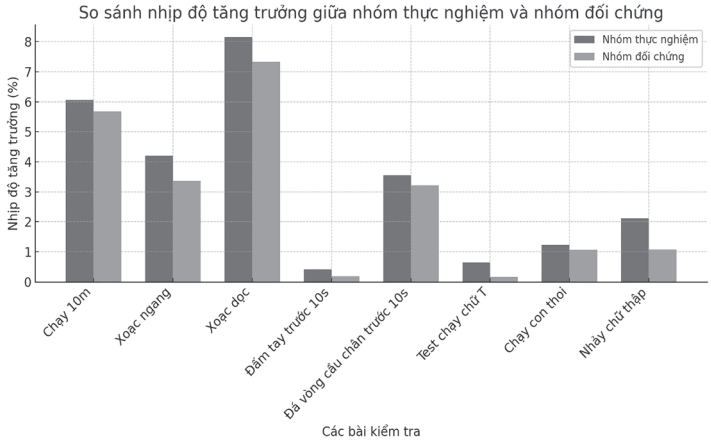
Test chạy chữ T (s): Thời gian chạy chữ T của nhóm ĐC giảm từ 12.40 giây xuống 12.38 giây, cải thiện nhẹ 0.16%, mức cải thiện này thấp hơn nhóm thực nghiệm.

Chạy con thoi (s): Nhóm ĐC giảm từ 6.70 giây xuống 6.59 giây, cải thiện 1.06%. Mặc dù có sự giảm nhẹ, nhưng vẫn không thể so sánh với nhóm thực nghiệm về mức độ cải thiện.

Nhảy chữ thập (lần): Nhóm ĐC thực hiện 36.8 lần trước thực nghiệm và 37.2 lần sau thực nghiệm, cải thiện 1.08%. Mức cải thiện này tương đối nhỏ và không đạt mức độ đáng kể như nhóm thực nghiệm.

2.4.3. Đánh giá nhịp độ tăng trưởng

Nhìn chung, nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng rõ rệt và mạnh mẽ hơn so với nhóm đối chứng trong hầu hết các bài kiểm tra. Các chỉ số như xoạc ngang, xoạc dọc, chạy 10m, đá vòng cầu chân trước và chạy con thoi cho thấy nhóm thực nghiệm có sự cải thiện đáng kể hơn, đặc biệt là trong các bài kiểm tra liên quan đến tốc độ và sự linh hoạt. Nhóm đối chứng tuy có sự cải thiện nhưng mức độ cải thiện không mạnh mẽ bằng nhóm thực nghiệm. Điều này cho thấy rằng các bài tập linh hoạt đã có tác dụng rõ rệt trong việc cải thiện thể lực và khả năng linh hoạt của các võ sinh nhóm thực nghiệm, qua đó nâng cao hiệu quả thi đấu và khả năng di chuyển trong các tình huống thực tế (Bảng 1) .



Bảng 1: So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm TN và ĐC

3. Kết luận

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng các bài tập linh hoạt có ảnh hưởng rõ rệt đến sự cải thiện khả năng linh hoạt của các võ sinh Vovinam trong nhóm 14-15 tuổi. Qua thực nghiệm, nhóm võ sinh thực nghiệm có sự tiến bộ vượt trội so với nhóm đối chứng ở hầu hết các bài kiểm tra, đặc biệt là trong các chỉ số như chạy 10m, xoạc ngang, xoạc dọc và các bài kiểm tra khả năng di chuyển nhanh chóng.

Mức độ cải thiện của nhóm thực nghiệm không chỉ thể hiện sự tiến bộ về thể lực mà còn nâng cao hiệu quả thi đấu, giúp các võ sinh thực hiện các động tác chính xác và nhanh chóng hơn, đồng thời giảm nguy cơ chấn thương trong quá trình tập luyện và thi đấu. Kết quả này chứng minh rằng việc áp dụng các bài tập linh hoạt có thể cải thiện đáng kể khả năng thể chất của các vận động viên trẻ, đồng thời cung cấp cơ sở khoa học để các huấn luyện viên tiếp tục phát triển và áp dụng các phương pháp huấn luyện linh hoạt trong tương lai.

Với kết quả đạt được, nghiên cứu này đóng góp vào việc xây dựng chương trình huấn luyện linh hoạt cho các võ sinh, nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của sự linh hoạt trong thể thao, đặc biệt trong các môn võ thuật như Vovinam.

Tài liệu tham khảo

[1] Lê Quốc Ân (chủ biên, *Giáo trình Vovinam – Việt võ đạo tập 2*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[2] Dương Nghiệp Chí (2002), *Điều tra đánh giá tình trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi Báo cáo kết quả dự án chương trình khoa học*, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

[3] Dương Nghiệp Chí (2007), *Thuật ngữ thể dục thể thao và nội hàm*, Tạp chí Khoa học thể thao (chuyên đề số 3).

[4] Harre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[5] Tổng cục Thể dục thể thao (2018), *Luật thi đấu Vovinam*, NXB Hồng Đức, Hà Nội.

[6] Phạm Thành Tấn (2021), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho các vận động viên quần vợt TP Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh.

[7] Nguyễn Thành Tuấn (2001), *Nghiên cứu hiệu quả phát triển các tố chất thể lực ở người tập Vovinam- Việt võ đạo*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.