

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO KỸ THUẬT ĐÁ TẠT CHO NAM MÔN SINH TẠI CÂU LẠC BỘ VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

Nguyễn Huy Vũ*, Nguyễn Thành Luân
Trường Đại học Phú Yên

Tóm tắt

Thông qua các số liệu thu thập được, chúng tôi lựa chọn và ứng dụng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật đá tạt cho môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam – Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên. Từ đó, cải thiện và nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy, huấn luyện, tập luyện ngoại khóa môn Vovinam, góp phần nâng cao thể chất cho sinh viên nhà trường.

Từ khóa: đá tạt, bài tập bổ trợ, CLB Vovinam – Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên

Abstract

Applying some supplementary exercises to improve technique of side-kick for male students at Vovinam - Viet Vo Dao Club - Phu Yen University

From some collected scientific data, we select and apply a number of supplementary exercises in teaching and training the techniques of side-kick for the trainees at the Vovinam – Viet Vo Dao Club at Phu Yen University to improve the effectiveness of teaching, training and extra-curricular activities in Vovinam, contributing to promote the students' physical fitness.

Keywords: side-kick, supplementary exercises, Vovinam - Viet Vo Dao Club Phu Yen University

1. Đặt vấn đề

Việt Nam là quốc gia có truyền thống lâu đời về dựng nước và giữ nước. Do đó, nền võ học của Việt Nam phát triển từ rất sớm cùng với nhiều trường phái võ khác nhau. Ngày nay, trong quá trình xây dựng - phát triển và hội nhập của đất nước, bên cạnh các môn võ nước ngoài du nhập vào Việt Nam thì võ dân tộc nói chung và Vovinam – Việt Võ Đạo nói riêng càng thể hiện rõ bản sắc văn hóa của dân tộc và đã giới thiệu bản sắc đó cho bạn bè năm châu biết và tham gia tập luyện.

Bên cạnh đó, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã có chủ trương phát triển môn Vovinam trong chương trình thể thao ngoại khóa tại các trường phổ thông, đại học, cao đẳng trên toàn quốc (Công văn số 4267/VHSSV-BGD&ĐT ngày 21/7/2010). Và gần đây, Vovinam cũng được Bộ GD&ĐT đưa vào thi đấu tại giải Vovinam học sinh toàn quốc lần thứ I tại Thanh Hóa, năm 2017 và lần thứ II tại Huế, năm 2018; giải Vovinam sinh viên toàn quốc, tại Cần Thơ năm 2018 (Quyết định số 1875/QĐ-BGDĐT ngày 21/5/2018 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc ban hành điều lệ Giải Vovinam sinh viên toàn quốc lần thứ I năm 2018) đã giúp học sinh, sinh viên có ý thức tập luyện và rèn luyện sức khỏe, thể lực, trau dồi tinh thần tự hào dân tộc và đẩy mạnh phong trào xây dựng, phát triển, quảng bá môn võ truyền thống của người Việt.

* Email: nguyenhuyvu.dhpy@gmail.com

Chương trình Vovinam bao gồm nhiều kỹ thuật đa dạng và phong phú, đó là sự tổng hợp tinh hoa võ học của dân tộc và thế giới. Đòn đá tạt là một trong 6 đòn đá cơ bản của Vovinam, là nền tảng để thực hiện các kỹ thuật động tác phức tạp khác. Hiện nay kỹ thuật đá tạt được sử dụng phổ biến trong quá trình giao đấu. Hiện nay, môn Vovinam tại Trường Đại học Phú Yên cũng đang thu hút được nhiều bạn sinh viên đăng ký tham gia tập luyện ngoại khóa sau những giờ học tập căng thẳng trên ghế nhà trường.

Nhằm đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập bổ trợ trong giảng dạy, huấn luyện kỹ thuật đòn chân nói chung và đòn đá tạt nói riêng cho môn sinh Vovinam tại Câu lạc bộ Vovinam – Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên. Thông qua nghiên cứu và các số liệu khoa học thu thập được sẽ lựa chọn và ứng dụng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật đá tạt cho lớp Vovinam tại Câu lạc bộ Vovinam – Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên. Từ đó cải thiện và nâng cao hiệu quả cho công tác giảng dạy, huấn luyện, tập luyện ngoại khóa môn Vovinam, góp phần vào việc nâng cao trình độ, hiệu quả trong tập luyện nên chúng tôi mạnh dạn đề xuất nghiên cứu đề tài: **“Ứng dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá tạt cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam – Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên”**.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu;
- Phương pháp kiểm tra sự phạm;
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm;
- Phương pháp phỏng vấn;
- Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Kết quả lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá tạt cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam-Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên

3.1.1. Xác định việc sử dụng test trong kiểm tra đánh giá

Đá tạt là 1 trong 6 đòn đá cơ bản của bộ đá Vovinam, được sử dụng rất nhiều trong chiến đấu, quyền và biểu diễn. Là sự kết hợp giữa 4 giai đoạn để thực hiện tốt kỹ thuật:

Giai đoạn 1: Rút gối

Giai đoạn 2: Xoay gót chân trụ - xoay hông

Giai đoạn 3: Duỗi chân và tiếp xúc mục tiêu

Giai đoạn 4: Về tư thế chuẩn bị để thực hiện các động tác tiếp theo



H.3-1



H.3-2



H.3-3

* **Hình thức kiểm tra:** Đá tạt mục tiêu cố định.

+ Cách kiểm tra: tính số lần/ 30 giây.

+ Phương pháp tiến hành: Kiểm tra việc thực hiện kỹ thuật của người thực hiện và quy định cho người giữ lam chắn, bấm giờ và người đếm số để tính số lần hiệu quả của người thực hiện.

* **Chỉ tiêu đánh giá:**

Sau quá trình kiểm tra chung 60 môn sinh về thực hiện kỹ thuật đá tạt, dựa vào thành tích của các đối tượng thực hiện được. Trên cơ sở đó chúng tôi sử dụng công thức tính thang điểm C để tính điểm và đưa ra các chỉ tiêu đánh giá. Chỉ tiêu cụ thể:

Bảng 3.1. Bảng chỉ tiêu đánh giá và điểm số tương ứng

Điểm số	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Số lần đá	16	18	20	22	23	25	27	29	31	32
Chỉ tiêu	Đạt giỏi								X	X
	Đạt khá					X	X	X		
	Yếu	X	X	X	X	X				

* **Đánh giá độ tin cậy của test:**

Để đánh giá độ tin cậy của test kiểm tra kỹ thuật đá tạt ở mục tiêu cố định, chúng tôi lấy ngẫu nhiên 20 môn sinh tại cùng một thời gian, địa điểm giống nhau chúng tôi cho thực hiện kiểm tra đá tạt mục tiêu cố định.

Bảng 3.2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của test đá tạt mục tiêu cố định

STT	Họ và tên	Lần 1 (x_1)	Lần 2 (x_2)
1	Nguyễn Anh Dũng	16	14
2	Nguyễn Anh Chí	18	19
3	Đinh Văn An	17	17
4	Nguyễn Công Nam	20	20
5	Nguyễn Hoài Bảo	16	17
6	Nguyễn Xuân Lưu	19	19
7	Trương Hải Sơn	17	18
8	Trương Hoàng Vũ	20	21
9	Nguyễn Huy Hoàng	21	19
10	Hà Quang Linh	14	14

11	Đặng Hoàng Vũ	13	13
12	Nguyễn Như Thuận	13	14
13	Phạm Tấn Hậu	19	20
14	Nguyễn Duy Cảnh	15	16
15	Phạm Phong Hào	15	16
16	Phạm Chí Công	18	17
17	Nguyễn Thành Hoàng	17	18
18	Nguyễn Văn Hoan	17	17
19	Nguyễn Chí Thành	18	15
20	Đỗ Tấn Tài	17	17
	Giá trị trung bình	17.00	17.05
	Độ lệch chuẩn	1.51	1.52
	Cv%	8.89	8.91
	Hệ số tương quan r	0.86	

Kết quả hệ số biến sai $Cv\% \leq 10\%$ chứng tỏ các số liệu tương đối đồng đều; Hệ số tương quan là 0.86 chứng tỏ độ tin cậy cho phép sử dụng.

3.1.2. Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá tạt cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam-Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên.

Các bài tập chúng tôi nghiên cứu đưa ra dựa trên cơ sở lý luận hệ thống các bài tập chuyên môn có liên quan, các tài liệu giảng dạy và quan sát cũng như kiến thức đã tiếp thu được của bản thân. Bước đầu chúng tôi xác định căn cứ để chọn các bài tập như sau:

- Căn cứ vào cấu trúc từng phần và cấu trúc hoàn chỉnh của kỹ thuật đá tạt.
- Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu giảng dạy và tập luyện ở từng giai đoạn của kỹ thuật.
- Căn cứ vào đặc điểm tâm - sinh lý và trình độ ban đầu của người học.
- Căn cứ vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của nhà trường và Câu lạc bộ.
- Căn cứ vào nguyên tắc cơ bản trong giảng dạy và tập luyện kỹ thuật đá tạt.
- Căn cứ vào quá trình hình thành kỹ năng - kỹ xảo.

Ngoài những căn cứ nêu trên, chúng tôi còn tham khảo một số tài liệu chuyên ngành nhằm xác định những yêu cầu khi lựa chọn các bài tập bổ trợ cho đòn đá tạt như sau:

- Bài tập phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đến quá trình hình thành kỹ thuật riêng lẻ và kỹ thuật hoàn chỉnh.
- Các bài tập bổ trợ phải mở rộng vốn kỹ năng - kỹ xảo cho người tập.
- Các bài tập bổ trợ phải ngăn cản các yếu tố bất lợi làm ảnh hưởng đến việc nắm bắt kỹ thuật và phải nâng cao được hiệu quả, thành tích cũng như các tố chất thể lực.
- Cần đa dạng hóa các hình thức tập luyện, tận dụng triệt để các phương tiện tập luyện để giúp cho quá trình chuyển đổi và liên kết các kỹ năng được tốt hơn.
- Các bài tập phải hợp lý và nâng dần độ khó và khối lượng tập luyện, chú ý khâu an toàn để tránh xảy ra chấn thương.

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn để lựa chọn các bài tập bổ trợ, chúng tôi tiến hành theo 2 bước sau:

- **Bước 1:** Tổng hợp các bài tập từ quý thầy (cô), HLV, võ sư và quan sát sư phạm các

lớp học tập đồn Đá tạt tại một số câu lạc bộ Vovinam trên địa bàn.

Sau khi tổng hợp các bài tập, bước đầu chúng tôi lựa chọn được 21 bài tập bổ trợ trong quá trình giảng dạy - huấn luyện để nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá tạt cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam-Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên:

Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật cho đồn đá tạt:

- (1). Tại chỗ rút gối xoay hông.
- (2). Tại chỗ rút gối bằng 2 chân liên tục.
- (3). Rút gối xoay hông di chuyển bằng 2 chân liên tục về phía trước.
- (4). Rút gối - xoay hông - duỗi chân tại chỗ liên tục sau đó di chuyển.
- (5). Đứng độc tấn.
- (6). Ngồi trên 2 mu bàn chân - 2 gối khép lại.
- (7). Ngồi giang 2 chân - mũi chân duỗi thẳng - ép người sang 2 bên.
- (8). Gác chân lên vai bạn và ép chân.

Nhóm bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn.

- (1). Tại chỗ nhảy công lực rút gối cao.
- (2). Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân.
- (3). Chạy vắt chéo chân.
- (4). Di chuyển ngang 30m - xoay vòng - chạy tăng tốc 30m.
- (5). Nằm ngửa trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ bụng.
- (6). Nằm sấp trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ lưng.
- (7). Nhảy công lực di chuyển 30m.
- (8). Nhảy cừ.
- (9). Chạy nâng cao đùi tại chỗ.
- (10). Nhảy dây bằng 1 chân.
- (11). Nhảy dây đôi chân liên tục.
- (12). Xoạc ngang - xoạc dọc.
- (13). Chạy tăng tốc theo tín hiệu còi.

- **Bước 2:** Dùng phương pháp phỏng vấn để tham khảo ý kiến của các quý thầy/cô, võ sư - HLV có kinh nghiệm, nhiều năm công tác để xác định mức độ ưu tiên các bài tập để đưa vào huấn luyện.

Kết quả được trình bày cụ thể ở bảng:

Bảng 3.3. Kết quả phỏng vấn việc sử dụng các test để lựa chọn các bài tập bổ trợ cho đồn đá tạt cho nam môn sinh Câu lạc bộ Vovinam-Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên

STT	Các chỉ tiêu		Kết quả phỏng vấn						Các chỉ tiêu được chọn
			Rất quan trọng	Tỷ lệ (%)	Quan trọng	Tỷ lệ (%)	Không quan trọng	Tỷ lệ (%)	
1	Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật	1	15	100	0	0	0	0	X
		2	13	86,67	1	13,33	0	0	X
		3	12	80	1	10	1	10	X
		4	14	93,33	2	6,67	0	0	X

	cho đòn đá tạt	5	1	6,67	3	13,33	12	80	
		6	12	80	3	20	0	0	X
		7	13	86,67	12	13,33	0	0	X
		8	12	80	3	20	0	0	X
2	Nhóm bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn	1	12	80	3	20	0	0	X
		2	13	86,67	2	13,33	0	0	X
		3	14	93,33	1	6,67	0	0	X
		4	13	86,67	2	13,33	0	0	X
		5	12	80	3	20	0	6,67	X
		6	12	80	2	13,33	1	0	X
		7	14	93,33	1	6,67	0	0	X
		8	1	6,67	2	13,33	12	80	
		9	12	80	3	20	0	0	X
		10	13	86,67	1	6,67	1	6,67	X
		11	14	93,33	0	0	1	6,67	X
		12	13	86,67	0	0	2	13,33	X
		13	12	80	3	20	0	0	X

Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 15 giảng viên dạy tại Trường Đại học Phú Yên và một số HLV, võ sư có kinh nghiệm thâm niên trong công tác đào tạo, huấn luyện và tuyển chọn VĐV, phù hợp với yêu cầu (những test đạt trên 80% sẽ chọn).

Qua bảng 3.3 cho thấy: Các giảng viên, võ sư và HLV có sự nhất trí cao cơ bản về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các test trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ $\geq 80\%$ ý kiến tán thành tiếp tục đưa vào nghiên cứu, những test đó gồm:

* Nhóm các bài tập bổ trợ kỹ thuật đòn đá tạt: **1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.**

* Nhóm các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13.**

Điều đó cho thấy 19 bài tập bổ trợ được lựa chọn là phù hợp cho việc huấn luyện để nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá tạt cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam-Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên.

Tuy nhiên, các bài tập mà chúng tôi đưa ra được cho là phù hợp về mặt lý thuyết, để đánh giá chính xác hiệu quả các bài tập được lựa chọn, chúng tôi tiến hành lấy số liệu thực tế để kiểm nghiệm, tính toán.

3.2. Đánh giá hiệu quả việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá tạt cho nam môn sinh Câu lạc bộ Vovinam-Việt Võ đạo Trường Đại học Phú Yên.

3.2.1. Kết quả kiểm tra chuyên môn trước và sau thực nghiệm

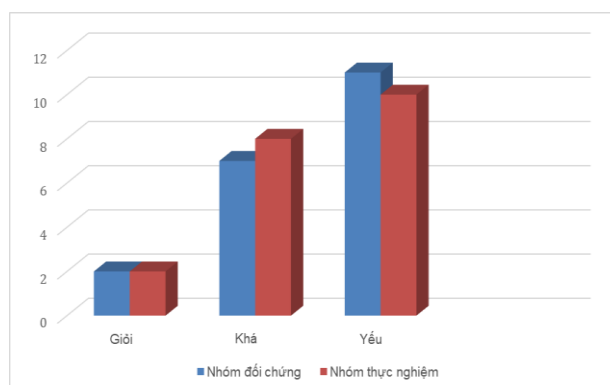
3.2.1.1. Kiểm tra đá mục tiêu cố định trước thực nghiệm.

Dựa vào kiểm tra đánh giá chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu trên 40 võ sinh (nam). Sau đó chia thành 2 nhóm, mỗi nhóm 20 người. Nhóm đối chứng (ĐC), nhóm thực nghiệm (TN). Số liệu thu được qua kiểm tra ban đầu được chúng tôi so sánh và được thể hiện ở bảng 3.4 và biểu đồ 3.1 như sau:

Bảng 3.4. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm ĐC và nhóm TN.
($n_A=n_B=20$)

Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Chênh lệch	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Giỏi	2	10	2	10	0	0
Khá	7	35	8	40	1	5
Yếu	11	55	10	50	1	5

Qua bảng 3.4 ta thấy được số môn sinh ở chỉ tiêu yếu của nhóm TN ít hơn nhóm ĐC là 1 người chiếm tỷ lệ 5%, ngược lại số môn sinh ở chỉ tiêu đạt khá của nhóm TN nhiều hơn ĐC là 1 người chiếm tỷ lệ 5%, số môn sinh của chỉ tiêu đạt giỏi là bằng nhau. Như vậy, kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm ĐC và nhóm TN có sự chênh lệch không đáng kể. Chúng tôi trước khi áp dụng các bài tập đã được lựa chọn thì trình độ của 2 nhóm là như nhau. Vì vậy chúng tôi khẳng định sơ bộ rằng việc phân chia hai nhóm TN và nhóm ĐC là hoàn toàn khách quan.



Biểu đồ 3.1. Biểu đồ so sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm ĐC và nhóm TN

3.2.1.2. Kiểm tra kỹ thuật đá mục tiêu cố định sau thực nghiệm

Kết thúc thời gian huấn luyện chúng tôi tiến hành kiểm tra với các chỉ số kiểm tra như lần kiểm tra trước thực nghiệm để tiến hành đối chiếu, so sánh, đánh giá và kiểm nghiệm tính hiệu quả mà các bài tập bổ trợ chúng tôi đưa ra.

3.2.1.2.1. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật Đá tạt ở mục tiêu cố định ở các lần kiểm tra của nhóm đối chứng.

Bảng 3.5. So sánh kết quả kiểm tra Đá tạt của nhóm ĐC trước và sau thực nghiệm

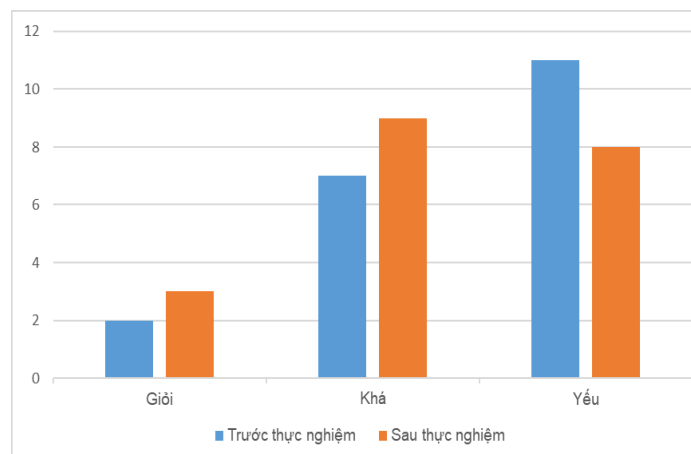
Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng			
	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Giỏi	2	10	3	15
Khá	7	35	9	45
Yếu	11	55	8	40

Qua kết quả bảng 3.5 cho chúng ta thấy:

Nhóm ĐC trước và sau thực nghiệm có sự phát triển nhưng rất ít và không đáng kể. Sự chênh lệch trước và sau thực nghiệm rất thấp. Ở chỉ tiêu yếu trước thực nghiệm có 11 người chiếm tỷ lệ 55% thì sau thực nghiệm giảm xuống còn 8 người chiếm tỷ lệ 40%. Chỉ tiêu đạt

khá sau thực nghiệm có 9 người chiếm 45% so với trước thực nghiệm là 7 người. Đối với chỉ tiêu giỏi trước thực nghiệm có 2 người chiếm tỷ lệ 10% thì sau thực nghiệm chỉ tăng lên 3 người chiếm 15%.

Như vậy sau 8 tuần thực nghiệm thì nhóm ĐC có sự tăng trưởng về thực hiện kỹ thuật đá tạt ở mục tiêu cố định nhưng rất thấp. Qua đó thấy rằng, cần có các bài tập bổ trợ nhằm để nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá tạt nhằm hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật hơn.



Biểu đồ 3.2. Biểu đồ so sánh kết quả kiểm tra Đá tạt của nhóm ĐC trước và sau thực nghiệm
3.2.1.2.2. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật Đá tạt ở mục tiêu cố định ở các lần kiểm tra của nhóm thực nghiệm.

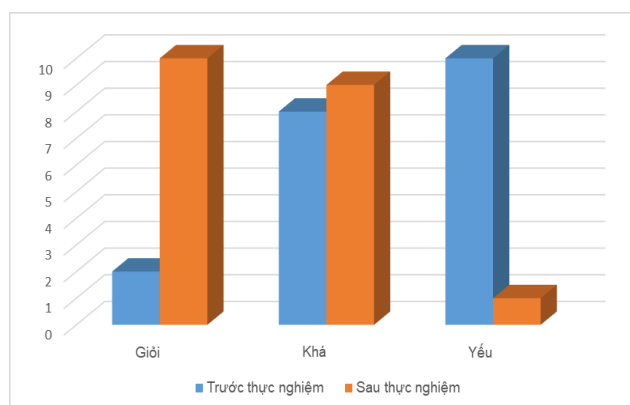
Bảng 3.6: So sánh kết quả kiểm tra Đá tạt của nhóm TN trước và sau thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm			
	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Giỏi	2	10	10	50
Khá	8	40	9	45
Yếu	10	50	1	5

Nếu số môn sinh và tỷ lệ phần trăm của chỉ tiêu yếu trước thực nghiệm có tới 10 người chiếm 50%, thì sau thực nghiệm giảm còn 1 người chiếm tỷ lệ 5%. Ở chỉ tiêu đạt khá trước thực nghiệm có 8 người chiếm tỷ lệ 40% thì sau thực nghiệm có 9 người chiếm tỷ lệ 45%. Đối với chỉ tiêu đạt giỏi trước thực nghiệm chỉ có 2 người chiếm tỷ lệ 10% nhưng sau thực nghiệm có đến 10 người chiếm 50%. Như vậy, sau thực nghiệm có sự phát triển rất tốt, tỷ lệ yếu giảm xuống rõ rệt, tỷ lệ đạt khá, đạt giỏi tăng lên rất nhiều.

Như vậy sau thực nghiệm, nhóm TN có sự chuyển biến tốt về việc thực hiện kỹ thuật đá tạt ở mục tiêu cố định. Điều này cho thấy được những hướng tích cực khi thực hiện áp dụng các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện cho việc thực hiện kỹ thuật đá tạt.

Kết quả được thể hiện ở biểu đồ 3.3



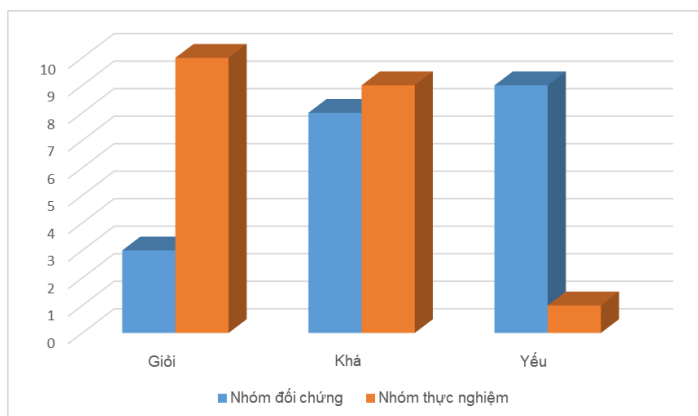
Biểu đồ 3.3. Biểu đồ so sánh kết quả kiểm tra đá tạt của nhóm TN trước và sau thực nghiệm
 3.2.1.2.3. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật đá tạt ở mục tiêu cố định sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

Bảng 3.7: So sánh kết quả kiểm tra Đá tạt sau thực nghiệm của nhóm ĐC và nhóm TN

Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Chênh lệch	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Giỏi	3	15	10	50	7	35
Khá	9	45	9	45	0	0
Yếu	8	40	1	5	7	35

Qua bảng 3.7 cho thấy:

Kết quả kiểm tra của hai nhóm sau thực nghiệm của có sự chênh lệch rất nhiều. Sau thực nghiệm số môn sinh và tỷ lệ yếu của nhóm TN giảm xuống chỉ còn 1 người chiếm tỷ lệ 5%, còn nhóm ĐC có đến 8 người chiếm tỷ lệ 40%, chênh lệch đến 35%. Ngược lại tỷ lệ đạt khá của nhóm TN và nhóm ĐC cân bằng nhau người chiếm 45%, chênh lệch 0%. Tỷ lệ đạt giỏi của nhóm đối chứng có 3 người chiếm tỷ lệ 15%, nhóm thực nghiệm có đến 10 người chiếm tỷ lệ 50%, chênh lệch 3%.



Biểu đồ 3.4. Biểu đồ so sánh kết quả kiểm tra Đá tạt sau thực nghiệm của nhóm ĐC và nhóm TN

3.2.2. Kết quả kiểm tra thể lực

3.2.2.1. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm.

* Test 1: Bật xa tại chỗ (cm).

Thành tích trung bình trước thực nghiệm là 223,50 cm, thành tích sau thực nghiệm là 226,00 cm. Hệ số tăng trưởng W% đạt 1,11 %. Hệ số biến thiên trước thực nghiệm $C_v > 10\%$ tập hợp không đồng đều, sau thực nghiệm $C_v < 10\%$ tập hợp đồng đều.

** Test 2: Chạy 30m xuất phát cao (s).*

Nếu trước thực nghiệm thành tích chạy 30m XPC trung bình là 5,12 s thì sau thực nghiệm giá trị đó đạt 5,09s. Hệ số tăng trưởng W% đạt 0,59 %. Kết quả đạt được sau thực nghiệm so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì giá trị này ở mức đạt.

** Test 3: Chạy con thoi 4x10m (s).*

Trước thực nghiệm thành tích trung bình là 12,09s; $C_v > 10\%$ thì sau thực nghiệm thành tích đó đạt trung bình đạt 11,98 s. Hệ số tăng trưởng đạt W% là 0,91 %. Kết quả thu được so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì vẫn ở mức đạt.

** Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m).*

Sự phát triển tố chất sức bền của nhóm ĐC có sự chênh lệch nhưng không đáng kể. Kết quả trung bình trước thực nghiệm là 964,07m, $C_v > 10\%$, sau thực nghiệm là 972,80m, $C_v < 10\%$. Kết quả kiểm tra so sánh với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT thì nằm ở mức đạt. Hệ số tăng trưởng W% đạt 0,84 %.

Kết quả so sánh của nhóm ĐC trước và sau thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 3.8.

Bảng 3.8: Kết quả so sánh kiểm tra thể lực của nhóm ĐC trước và sau thực nghiệm

Nhóm đối chứng								
Các test kiểm tra	Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC (s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Chạy tùy sức 5 phút (m)	
	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
$\bar{X}$	223,50	226,00	5,12	5,09	12,09	11,98	964,70	972,80
C_v	10,07	8,74	10,90	10,99	8,68	7,80	10,16	8,03
W%	1,11		0,59		0,91		0,84	

3.2.2.2. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm.

** Test 1: Bật xa tại chỗ (cm).*

Thành tích trung bình trước thực nghiệm là 228,80 cm, thành tích sau thực nghiệm là 240,40 cm. Hệ số tăng trưởng W% đạt 4,94 %. Sau quá trình tập luyện thì nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm có sự phát triển rất tốt, còn trước thực nghiệm nằm ở mức đạt. Hệ số biến thiên trước thực nghiệm $C_v > 10\%$, sau thực nghiệm $C_v < 10\%$.

** Test 2: Chạy 30m xuất phát cao (s).*

Nếu trước thực nghiệm thành tích chạy 30m XPC trung bình là 5,02s thì sau thực nghiệm giá trị đó đạt 4,82s. Hệ số tăng trưởng W% đạt 4,07 %. Kết quả đạt được sau thực nghiệm so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì giá trị này ở mức đạt, tuy nhiên nó thể hiện được sự phát triển rõ rệt về tố chất khi tập luyện các bài tập bổ trợ mà chúng tôi đem lại. Hệ số biến thiên trước thực nghiệm $C_v > 10\%$, sau thực nghiệm $C_v < 10\%$.

** Test 3: Chạy con thoi 4x10m (s).*

Trước thực nghiệm thành tích trung bình là 11,85s; $C_v > 10\%$ thì sau thực nghiệm đạt trung bình là 11,29s, $C_v < 10\%$. Hệ số tăng trưởng đạt 4,84 %. Mặc dù kết quả sau thực nghiệm có sự tăng trưởng nhưng so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì vẫn ở mức đạt. Thể hiện được sự khéo léo, độ nhạy bén của các bài tập mà chúng tôi đưa vào thực hiện tập luyện.

** Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m).*

Kết quả trung bình trước thực nghiệm là 967,15m, $C_v > 10\%$, sau thực nghiệm là 997,90m,

$C_v < 10\%$. Kết quả sau thực nghiệm có sự chênh lệch lớn về tổ chất sức bền, làm tăng khả năng chịu đựng trong thời gian dài. Từ kết quả kiểm tra so sánh với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT thì trước thực nghiệm nằm ở mức đạt, sau thực nghiệm nằm ở mức tốt. Hệ số tăng trưởng $W\%$ đạt 3,13 %.

Kết quả so sánh của nhóm TN trước và sau thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 3.9

Bảng 3.9: Kết quả so sánh kiểm tra thể lực của nhóm TN trước và sau thực nghiệm

Nhóm thực nghiệm								
Các test kiểm tra	Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC(s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Chạy tùy sức 5 phút(m)	
	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
$\bar{X}$	228,80	240,40	5,02	4,82	11,85	11,29	967,15	997,90
C_v	10,72	8,29	9,45	7,52	10,92	5,82	10,71	8,40
$W\%$	4,94		4,07		4,84		3,13	

3.2.2.3. Đánh giá kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

Sau khi tiến hành so sánh và đối chiếu kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của nhóm TN và nhóm ĐC. Chúng ta thấy, cả 2 nhóm đều có sự tiến bộ rõ ràng, nhưng để biết được nhóm nào tiến bộ rõ ràng hơn thì chúng tôi tiến hành so sánh và đối chiếu kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm ĐC và TN.

Bảng 3.10. Đánh giá kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nhóm ĐC và nhóm TN

Các test kiểm tra	Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC(s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Chạy tùy sức 5 phút(m)	
	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN
$\bar{X}$	226,00	240,40	5,09	4,82	11,98	11,29	972,80	997,90
C_v	8,74	8,29	10,99	7,52	7,80	5,82	8,03	8,40
$W\%$	6,17		5,45		5,93		2,55	

* Test 1: Bật xa tại chỗ (cm).

Thành tích trung bình của nhóm ĐC là 226,00 cm, thành tích của nhóm TN là 240,40 cm. Kết quả trên so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT thì thành tích của nhóm TN nằm ở mức tốt, còn nhóm ĐC vẫn ở mức đạt so với chỉ tiêu quy định. Hệ số tăng trưởng $W\%$ đạt 6,17%. Sau quá trình tập luyện thì nhóm TN có sự phát triển hơn nhóm ĐC. Hệ số biến thiên đều có giá trị $C_v < 10\%$.

* Test 2: Chạy 30m xuất phát cao (s).

Nếu thành tích chạy 30m XPC của nhóm ĐC trung bình là 5,09s thì sau thực nghiệm giá trị đó đạt 4,82s. Hệ số tăng trưởng $W\%$ đạt 5,45 %. Kết quả đạt được sau thực nghiệm của cả hai nhóm so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT các thì giá trị này ở mức đạt, tuy nhiên sau thực nghiệm của nhóm TN nó thể hiện được sự phát triển rõ rệt về tổ chất khi tập luyện các bài tập bổ trợ mà chúng tôi áp dụng. Hệ số biến thiên của nhóm ĐC là $C_v > 10\%$ tập hợp không đồng đều, còn nhóm TN là $C_v < 10\%$ tập hợp đồng đều.

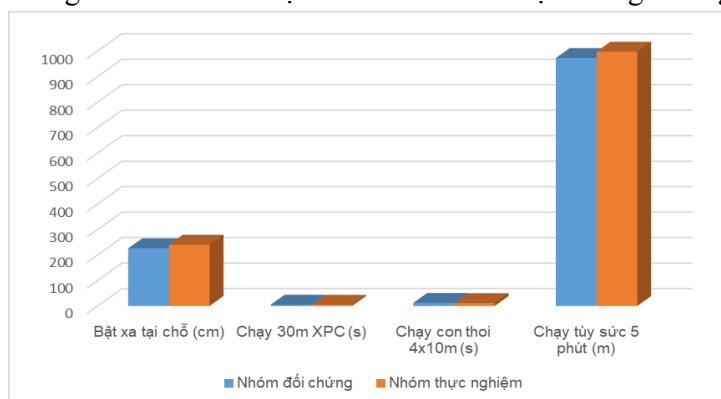
* Test 3: Chạy con thoi 4x10m (s).

Thành tích trung bình của nhóm ĐC là 11,98s; còn nhóm TN là 11,29s, $C_v < 10\%$. Hệ số

tăng trưởng đạt 5,93%. Mặc dù kết quả sau thực nghiệm có sự tăng trưởng nhưng so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì vẫn ở mức đạt. Thể hiện được sự khéo léo, độ nhạy bén của các bài tập mà chúng tôi đưa vào thực hiện tập luyện, giảng dạy.

* *Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m).*

Kết quả trung bình của nhóm ĐC là 972,17m, nhóm TN là 997,90m. Kết quả của nhóm TN có sự chênh lệch về tổ chất sức bền, làm tăng khả năng chịu đựng trong thời gian dài. Từ kết quả kiểm tra so sánh với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT thì nhóm ĐC và nhóm TN vẫn nằm ở mức đạt, nhưng nhóm TN thể hiện chỉ số cao hơn. Hệ số tăng trưởng W% đạt 2,55%.



Biểu đồ 3.5. Biểu đồ đánh giá kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nhóm ĐC và nhóm TN

Qua bảng kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cho thấy, với cùng một thời gian giảng dạy, huấn luyện nhưng nhóm TN áp dụng những bài tập đã được chọn lọc và được giảng dạy, tập luyện theo tiến trình, giáo án riêng. Kết quả sau 8 tuần tập luyện nhóm TN đã hơn hẳn nhóm ĐC. Điều này chứng tỏ rằng bài tập mà chúng tôi đưa ra đã mang lại hiệu quả trong việc luyện tập nâng cao hiệu quả tập luyện đòn đá tạt cũng như nâng cao về thể lực cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam – Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên.

Từ những kết quả trên, chúng tôi tiến tới kết luận là: Việc sử dụng các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá tạt cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam – Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên đã có hiệu quả trong việc phát triển được các tổ chất thể lực đặc trưng của kỹ thuật đá tạt như: sức mạnh tốc độ, sức nhanh, độ linh hoạt và khéo léo và đã mang lại hiệu quả trong việc sử dụng đòn đá tạt cho võ sinh. Điều này được thể hiện rõ qua kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm.

Tóm lại, với điều kiện như nhau về thể lực, điểm xuất phát ban đầu về năng lực và thời gian vận động, chỉ khác nhau về các bài tập bổ trợ chuyên môn cho từng giai đoạn kỹ thuật. Nhóm TN đã đem lại hiệu quả cao hơn về kỹ thuật, thể lực, độ linh hoạt khéo léo của đòn đá. Điều đó khẳng định các bài tập mà chúng tôi đưa ra đã mang lại hiệu quả và khẳng định rằng các bài tập bổ trợ cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam – Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên trước thực nghiệm là có hiệu quả và có ý nghĩa khoa học.

4. Kết luận và kiến nghị

4.1. Kết luận

Từ những kết quả thu được trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đi đến kết luận sau:

- Bài tập bổ trợ sử dụng trong giảng dạy, huấn luyện kỹ thuật đòn chân nói chung và đòn đá tạt nói riêng cho môn sinh Vovinam tại câu lạc bộ thì rất hạn chế. Phần lớn được sử dụng

theo kinh nghiệm của giáo viên, HLV và chương trình huấn luyện đơn thuần nên còn đơn điệu, không đa dạng, dễ dẫn đến sự nhàm chán khi tập luyện và không khắc phục được hết các sai lầm đồng thời bổ sung những khuyết điểm cho người tập.

- Đã lựa chọn được bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện và được chứng qua quá trình giảng dạy, tập luyện kỹ thuật đá tạt cho lớp Vovinam tại câu lạc bộ Vovinam – Việt Võ Đạo Trường Đại học Phú Yên sau thực nghiệm, gồm có:

Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật cho đòn đá tạt gồm: Tại chỗ rút gối xoay hông; Tại chỗ rút gối bằng 2 chân liên tục; Rút gối xoay hông di chuyển bằng 2 chân liên tục về phía trước; Rút gối - xoay hông - duỗi chân tại chỗ liên tục sau đó di chuyển; Ngồi trên 2 mu bàn chân - 2 gối khép lại; Ngồi dang 2 chân - mũi chân duỗi thẳng - ép người sang 2 bên; Gác chân lên vai bạn và ép chân.

Nhóm bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn gồm: Tại chỗ nhảy công lực rút gối cao; Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân; Chạy vát chéo chân; Di chuyển ngang 30m - xoay vòng - chạy tăng tốc 30m; Nằm ngửa trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ bụng; Nằm sấp trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ lưng; Nhảy công lực di chuyển 30m; Chạy nâng cao đùi tại chỗ; Nhảy dây bằng 1 chân; Nhảy dây đổi chân liên tục; Xoạc ngang - xoạc dọc; Chạy tăng tốc theo tín hiệu còi.

4.2. Kiến nghị

- Những kết quả nghiên cứu thu được chỉ là bước đầu, nhưng đã mang lại hiệu quả cao. Chúng tôi đề nghị các võ sư, HLV, các giảng viên giảng dạy môn Võ Vovinam sử dụng những bài tập bổ trợ nêu trên vào trong quá trình giảng dạy, huấn luyện và tập luyện kỹ thuật đá tạt cho môn sinh.

- Công trình nghiên cứu này chỉ mới nghiên cứu về kỹ thuật đá tạt trong những bộ đá cơ bản của Vovinam và thực nghiệm trên đối tượng lớp Vovinam tại Câu lạc bộ Vovinam Trường Đại học Phú Yên, chúng tôi hy vọng nhận được nhiều sự giúp đỡ, tạo điều kiện của các cấp lãnh đạo để chúng tôi tiếp tục mở rộng nghiên cứu về các kỹ thuật khác trong bộ đá cơ bản để có được hệ thống bài tập hoàn thiện hơn, góp phần nâng cao chất lượng trong giảng dạy, huấn luyện và tập luyện một cách có khoa học hơn□

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2010), *Công văn số 4267/BGDĐT-CTHSSV ngày 21/7/2010 “Phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam trong nhà trường”*.
- [2] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 “Ban hành về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”*.
- [3] Lê Quốc Ân (chủ biên), cùng nhiều võ sư (2008), *Giáo trình “Kỹ thuật Vovinam – Việt Võ Đạo”* (tập 1, 2), NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4] PGS.TS. Mai Văn Muôn (chủ biên), cùng nhiều võ sư (2006), *“Bước đầu tìm hiểu võ học Việt Nam”*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5] Lê Hoàng Phú (2014), *“Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ Vận động viên Vovinam – Việt võ đạo trẻ 15-17 tuổi tỉnh Phú Yên sau một năm tập luyện”*, Luận văn Thạc sĩ.

(Ngày nhận bài: 09/10/2018; ngày phản biện: 26/11/2018; ngày nhận đăng: 04/01/2019)