

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN TAY CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG HỌC VIỆN BIÊN PHÒNG

ThS. Nguyễn Văn Phước¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 24 bài tập và 06 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên đội tuyển võ chiến đấu tay không Học viện Biên phòng. Thông qua ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế cho thấy bài tập phát triển phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay đã có hiệu quả trong phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, đòn tay, vận động viên, võ chiến đấu tay không, Học viện Biên phòng

Abstract: Using conventional scientific research methods, 24 exercises and 06 tests were used to assess arm speed for male athletes from the Border Academy's bare-knuckle martial arts team. The application of the selected exercises in practice shows that these exercises have been effective in developing arm speed for research subjects.

Keywords: Exercise, power speed, arm, athletes, bare-knuckle martial arts, The Border Academy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ chiến đấu tay không là một nội dung quan trọng trong chương trình huấn luyện chiến đấu của Quân đội nhân dân Việt Nam nói chung và Bộ đội Biên phòng nói riêng. Tập luyện võ chiến đấu tay không giúp người học nâng cao các tố chất thể lực và bản lĩnh trong chiến đấu, phát triển đồng bộ cả về thể chất và tinh thần, hoàn thành tốt nhiệm vụ huấn luyện và sẵn sàng chiến đấu. Nhận thức rõ vị trí, vai trò của võ thuật, trong những năm qua, Học viện Biên phòng (HVBP) luôn quan tâm chú trọng đến tác huấn luyện võ thuật và rèn luyện thể lực cho học viên, được thể hiện qua việc đổi mới về nội dung, chương trình và phương pháp huấn luyện. Do vậy, để hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ bảo vệ chủ quyền an ninh biên giới của tổ quốc, giữ gìn an ninh chính trị và tự an toàn xã hội ở khu vực biên giới đòi hỏi mỗi cán bộ chiến sỹ Bộ đội biên phòng phải có bản lĩnh chính trị kiên định, vững vàng, giỏi về chuyên môn nghiệp vụ, quân sự có sức khỏe, bền bỉ, dẻo dai và đặc biệt phải giỏi về võ thuật.

Trong thực tiễn đã có một số đề tài nghiên cứu về võ thuật cho vận động viên (VĐV) và sinh viên như: Nguyễn Mạnh Hùng (1998); Lê Hoài Phương (2002); Nguyễn Thế Truyền (2003); Trần Tuấn Hiếu (2004); Trần Kim Tuyền (2005); Nguyễn Hồng Đăng (2008), Nguyễn Ngọc Anh (2018);...và nhiều tác giả khác...Tuy nhiên, qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu, lựa chọn các BT phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) đòn tay

cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy, huấn luyện tại học viện, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "**Lựa chọn BT phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP**".

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP.

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP.

Lựa chọn BT phát triển phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả được trình bày tại bảng 1 đã giúp chúng

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP (n=30)

TT	Phân loại	BT	Tán thành		Không tán thành	
			n	%	n	%
1	Nhóm 1. BT kỹ thuật	Đảm bảo cát (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67
2		Đảm trước và tay sau vào đích tại chỗ (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67
3		Đảm trước và chém tay sau vào đích tại chỗ (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	4	13.33
4		Phối hợp thực hiện kỹ thuật tay và di chuyển tấn (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67
5		Phối hợp các kỹ thuật tay và di chuyển tấn (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67
6		Thực hiện kỹ thuật đảm, đánh trỏ vào đích (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	4	13.33
7		Phối hợp thực hiện các kỹ thuật tay vào đích (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	24	80.00	6	20.00
8		Thực hiện kỹ thuật chặt, chém vào hình nộm (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67
9		Thực hiện phối hợp các kỹ thuật tấn công tay vào hình nộm (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	4	13.33
10		Hai tay nắm chun thực hiện các kỹ thuật tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	24	80.00	6	20.00
11		Thực hiện các kỹ thuật tay với các bạn cùng tập (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67
12	Nhóm 2. BT chiến thuật và thi đấu	Di chuyển thực hiện đánh gió thực hiện các kỹ thuật tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	28	93.33	2	6.67
13		Di chuyển thực hiện tấn công kỹ thuật tay đơn lẻ theo hàng dọc cả hàng phục vụ (45s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	4	13.33
14		Di chuyển thực hiện tấn công kỹ thuật tay phối hợp theo hàng dọc có người phục vụ (45s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67
15		Di chuyển thực hiện tấn công đòn tay với mục tiêu cố định (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67
16		Di chuyển thực hiện tấn công đòn tay với mục tiêu di động (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67
17		Di chuyển thực hiện phối hợp tấn công đòn tay nhiều hướng (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	24	80.00	6	20.00
18		Bán đấu sử dụng đòn tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	21	70.00	9	30.00
19		Thi đấu sử dụng đòn tay quy định (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	27	90.00	3	10.00
20		Thi đấu sử dụng đòn tay quy định thời gian (1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 99-100%)	26	86.67	4	13.33
21	Nhóm 3. BT thể lực	Nằm sấp chống đẩy (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	24	80.00	6	20.00
22		Nhảy dây biến tốc (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	4	13.33
23		Giật tạ đòn 25kg chéo 45° (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	27	90.00	3	10.00
24		Kéo dây chun (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	5	16.67

Bảng 2. Tiến trình TN

[illegible]

tôi lựa chọn được 24 BT phát triển phát triển SMTĐ đòn tay cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1. BT kỹ thuật (11 BT)
- Nhóm 2. BT chiến thuật và thi đấu (09 BT)
- Nhóm 3. BT thể lực (04 BT)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP.

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn võ thuật cho học viên HVBP thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 06 test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn võ thuật cho học viên HVBP gồm:

1. Đấm móc vào lămper 15s (lần)
2. Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)
3. Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)
4. Chặt sườn thuận tay vào đích 15s (lần)
5. Đánh cùi trỏ từ trên xuống 15s (lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm (TN) được tiến hành trong

4 tháng (từ tháng 9 - tháng 12/2018) theo tiến trình TN đã được xây dựng với 24 BT được lựa chọn. Thời gian tập luyện: Tuần 02 buổi, mỗi buổi tập 90 phút, trong đó thời gian tập phát triển SMTĐ đòn tay từ 25-30 phút.

TN được tiến hành trên 20 VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP. Chúng tôi tiến hành TN theo phương pháp TN so sánh song song. Trong đó:

Nhóm TN: 10 VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không, tập luyện các BT phát triển phát triển SMTĐ đòn tay mà chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn.

Nhóm đối chứng (ĐC): 10 VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không, tập luyện theo các BT phát triển SMTĐ đòn tay mà các giáo viên vẫn đang sử dụng.

Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2.

2.2.2. Kết quả TN

Trước TN, chúng tôi đã sử dụng 06 test đánh giá phát triển SMTĐ đòn tay để kiểm tra và so sánh phát triển SMTĐ đòn tay của nhóm ĐC và nhóm TN. Kết quả cho thấy, phát triển SMTĐ đòn tay của các VĐV ở nhóm ĐC và TN không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Sau 04 tháng TN, phát triển SMTĐ đòn tay của các VĐV ở nhóm ĐC và TN đã có sự khác biệt, ở cả 06 test kiểm tra đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, sau 04 tháng TN, kết quả kiểm tra phát triển SMTĐ đòn tay của nhóm TN đã tốt hơn hẳn so với nhóm ĐC, nghĩa là các BT đã lựa chọn có tác dụng tốt trong việc phát triển phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của hai nhóm TN và ĐC trước TN.

TT	Test	$\bar{x} \pm \delta$		t	P
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Đấm móc vào lămper 15s (lần)	22.41±1.48	23.01±1.28	1.54	>0.05
2	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	19.25±1.55	19.81±1.33	1.36	>0.05
3	Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	47.81±3.44	48.02±3.12	1.47	>0.05
4	Chặt sườn thuận tay vào đích 15s (lần)	16.33±1.12	16.81±1.22	1.67	>0.05
5	Đánh cùi trỏ từ trên xuống 15s (lần)	15.44±1.11	16.02±1.23	1.27	>0.05
6	Phối hợp đấm thẳng và đánh cùi trỏ từ trên xuống 30s (lần)	36.29±2.42	37.20±2.35	1.16	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra của hai nhóm TN và ĐC Sau TN

TT	Test	$\bar{x} \pm \delta$		t	P
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Đắm móc vào lăm pơ 15s (lần)	24.48±1.45	27.4±1.25	2.49	<0.05
2	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	20.03±1.59	23.8±1.50	2.61	<0.05
3	Phối hợp đắm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	48.89±3.53	52.47±3.25	2.74	<0.05
4	Chặt sườn thuận tay vào đích 15s (lần)	17.07±2.62	19.8±2.35	2.75	<0.05
5	Đánh cùi trỏ từ trên xuống 15s (lần)	16.13±1.41	18.2±1.32	2.78	<0.05
6	Phối hợp đắm thẳng và đánh cùi trỏ từ trên xuống 30s (lần)	38.27±2.45	40.72±2.67	2.65	<0.05

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 24 BT phát triển khả năng phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP. Bước đầu ứng dụng các BT lựa chọn vào thực tế đã cho thấy hiệu quả rõ rệt trong phát triển phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), “*Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*”, NXB TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
2. Harre.D (1996) *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển) NXB TDTT Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006) *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB Hà Nội.
5. *Các bài quyền võ thuật Bộ đội Biên phòng (2002)* BTL Bộ đội Biên phòng.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ sáng kiến kinh nghiệm: “*Nghiên cứu ứng dụng BT phát triển phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển võ chiến đấu tay không HVBP*”, Nguyễn Hữu Phước, HVBP, năm 2019.

Ngày nhận bài: 15/4/2022; **Ngày duyệt đăng** 17/7/2022



Ảnh minh họa (nguồn Internet)