

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUYỀN VÕ CỔ TRUYỀN TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

ThS. Lê Thanh Sang¹; PGS.TS.Vũ Việt Bảo²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 45 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển quyền Võ cổ truyền (VCT) tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao (TTHL&TĐTT) Công an nhân dân (CAND). Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế cho thấy nhóm thực nghiệm có trình độ thể lực và kỹ thuật VCT tốt hơn nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy các bài tập đã mang lại hiệu quả phát triển thể lực và kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; Võ cổ truyền, thể lực, kỹ thuật

Summary: Using standard scientific research methods, 45 exercises were selected to develop physical fitness and techniques for male athletes in the Traditional Martial Arts national team at the Training and Sports Competition Center of the People's Public Security. The initial application of these selected exercises in practice showed that the experimental group had better Traditional Martial Arts physical fitness and technical skills compared to the control group, with a significance level of $P < 0.05$. Therefore, these exercises have proven to be effective in enhancing physical fitness and technical skills for the research subjects.

Keywords: Exercises, Traditional Martial Arts, physical fitness, techniques.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đạt được thành tích cao trong nội dung quyền VCT, đòi hỏi VĐV phải có nền tảng thể lực và kỹ thuật thật tốt mới thi đấu một cách hoàn hảo về tốc độ, sức mạnh, độ thăng bằng, tính nhịp điệu, chính xác... đây là yếu tố quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu. Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho VĐV là hết sức quan trọng và cần thiết.

Xuất phát từ nhu cầu đó quyết định chọn nghiên cứu: lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT Trung tâm HL và TĐ thể thao CAND sau 6 tháng tập luyện.

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

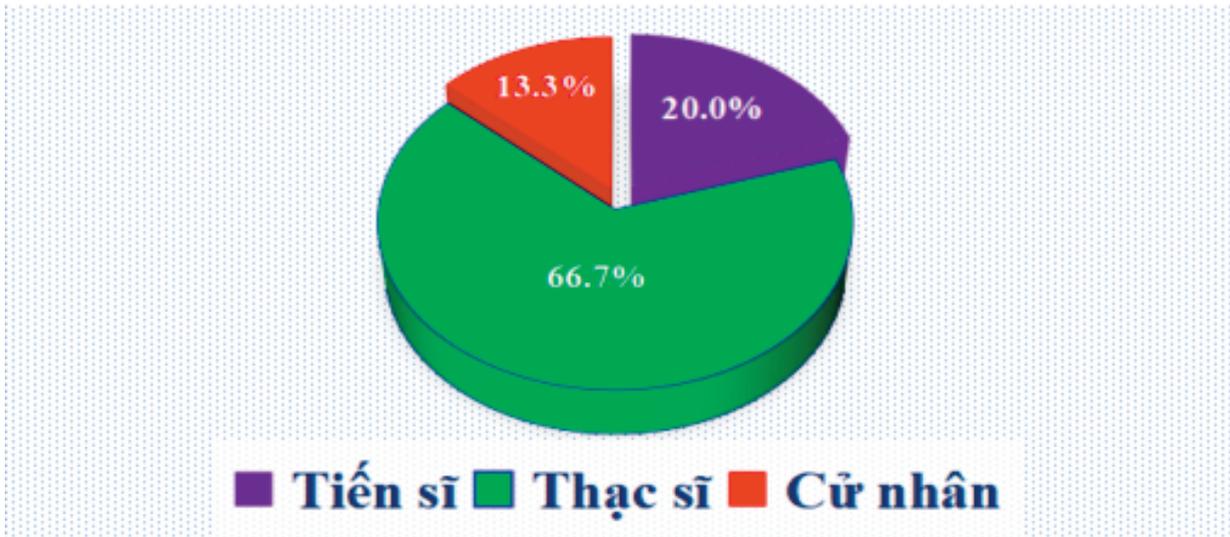
2.1. Lựa chọn bài tập bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND

Để lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn xin ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên. môn VCT. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.

Thông qua phỏng vấn đã lựa chọn được 45 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND, như sau:

- Thể lực (14 bài tập): BT1. Bật bực đôi chân liên tục; BT2. Nhảy dây; BT3. Bật xa tại chỗ; BT4. Co tay xà đơn; BT5. Nằm sấp chống đẩy; BT6. Nằm ngửa gập bụng; BT7. Nằm sấp duỗi lưng; BT8. Chạy 800m; BT9. Chạy 3000m; BT10. Chạy 2000m; BT11. Chạy hình chữ T;

1. Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân
2. Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh



Biểu đồ 1. Thành phần của khách thể tham gia phỏng vấn

BT12. Xoạc ngang; BT13. Xoạc dọc; BT14. Đeo gập thân.

- Kỹ thuật (31 bài tập): BT15. Đá kỹ thuật chân phải; BT16. Đá kỹ thuật chân trái; BT17. Đá tổng ngang trái phải; BT18. Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m; BT19. Đá vòng cầu 2 chân tốc độ vào ramly; BT20. Đá vòng cầu chân phải; BT21. Đá vòng cầu chân trái; BT22. Đấm kỹ thuật phối hợp 2 tay; BT23. Đấm kỹ thuật tay phải; BT24. Đấm kỹ thuật tay trái; BT25. Đấm lao tay sau đá vòng cầu chân sau; BT26. Đấm lao tay sau đá vòng cầu chân trước; BT27. Đấm thẳng tay phải liên tục có buộc thun; BT28. Đấm thẳng tay trái liên tục có buộc thun; BT29. Đấm vòng tay phải liên tục có buộc thun; BT30. Đấm vòng tay trái liên tục có buộc thun; BT31. Đạp mũi chân sau đánh rờ ve tay trước; BT32. Đạp mũi chân trước đấm thẳng 2 tay; BT33. Đạp tổng ngang chân sau đấm 2 tay; BT34. Đạp tổng ngang chân sau; BT35. Đạp tổng ngang chân trước; BT36. Di chuyển đánh bao; BT37. Di chuyển đánh gió tự do theo tín hiệu còi; BT38. Di chuyển zíc zắc đấm đích; BT39. Giật lùi đá vòng cầu chân sau; BT40. Giật lùi đá vòng cầu chân trước; BT41. Giật lùi đấm lao tay sau đá vòng cầu chân sau; BT42. Giật lùi đấm lao tay sau đá vòng cầu chân trước; BT43. Giật lùi đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân trước; BT44. Giật lùi đấm thẳng 2 tay; BT45. Phối hợp 5 kỹ thuật tự chọn.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Xây dựng kế hoạch huấn luyện: kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT Trung tâm HL và TĐ thể thao CAND gồm các giai đoạn như sau:

+ Thời kỳ chuẩn bị chia làm 2 giai đoạn: giai đoạn chuẩn bị chung (từ ngày 19/06 đến 30/07/2022) và giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (từ ngày 31/07 đến 14/10/2022).

+ Thời kỳ Thi đấu chia làm 2 giai đoạn: giai đoạn tiền thi đấu (từ ngày 15/10 đến 11/12/2022) và giai đoạn thi đấu (từ ngày 12/12 đến 19/12/2022).

- Tổ chức thực nghiệm: để kiểm nghiệm hiệu quả của 45 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật đã lựa chọn ở trên, chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể nghiên cứu là nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND. Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 6 tháng, từ ngày 19 tháng 06 năm 2022 đến ngày 19 tháng 12 năm 2022. Thời gian tập luyện là 2 buổi/ngày, 12 buổi/tuần, còn chủ nhật nghỉ hồi phục tích cực. Buổi sáng tập luyện từ 06h00' đến 08h00'; Buổi chiều tập luyện từ 16h00' đến 18h00'.

- Nghiên cứu sử dụng 16 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo đánh giá kết quả thực nghiệm là:

Bảng 1. Kết quả đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND sau 6 tháng tập luyện (n=9)

TT	Test	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W%	t _{tính}	P
Thể lực:						
1	Chạy 30m XPC (s).	4.15±0.1	4.12±0.10	0.89	3.533	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần).	54.78±2.77	57.89±2.98	5.52	6.201	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần).	48.89±2.47	51.56±2.4	5.31	5.856	<0.05
4	Chạy 3000m (phút).	12.63±0.32	12.44±0.31	1.47	7.936	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm).	233.48±8.56	238.88±8.56	2.29	5.654	<0.05
6	Xoạc ngang (cm).	7.13±0.39	6.64±0.41	7.1	4.326	<0.05
7	Xoạc dọc (cm).	6.27±0.44	5.87±0.53	6.59	4.722	<0.05
Kỹ thuật:						
8	Đấm kỹ thuật tay trái 30s (lần).	62.78±2.86	66.11±2.76	5.17	5.358	<0.05
9	Đấm kỹ thuật tay phải 30s (lần).	64.44±3.13	67.89±3.1	5.21	5.613	<0.05
10	Đấm kỹ thuật phối hợp 2 tay 30s (lần).	76.22±2.54	79.56±2.79	4.28	4.005	<0.05
11	Đá kỹ thuật chân trái 30s (lần).	38.11±2.09	40.33±2.06	5.67	5.745	<0.05
12	Đá kỹ thuật chân phải 30s (lần).	40.22±1.48	42.67±1.58	5.9	5.373	<0.05
13	Đá tổng ngang trái phải 30s (lần).	60.56±2.01	62.89±1.76	3.78	4.965	<0.05
14	Đá vòng cầu chân trái 30s (lần).	70.44±1.81	73.56±1.81	4.32	4.46	<0.05
15	Đá vòng cầu chân phải 30s (lần).	70.89±1.27	73.89±1.27	4.14	4.712	<0.05
16	Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần).	32.56±1.24	34.67±1.12	6.28	6.541	<0.05

Ghi chú: với n=9, độ tự do n-1, t_{0.05} = 2.306.

+Test kiểm tra thể lực (07 test): Chạy 30m XPC (s); Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần); Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần); Chạy 3000m (phút); Bật xa tại chỗ (cm); Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc (cm).

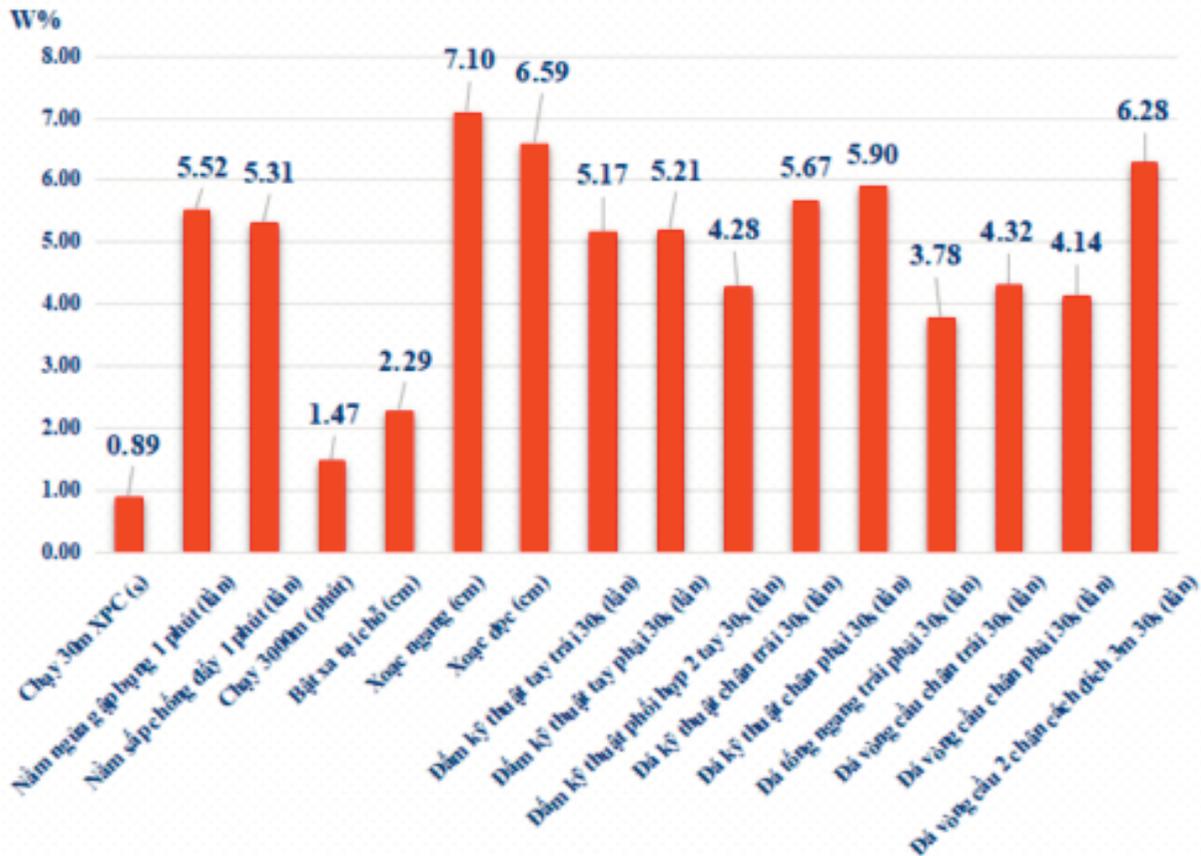
+ Test kiểm tra kỹ thuật (09 test): Đấm kỹ thuật tay trái 30s (lần); Đấm kỹ thuật tay phải 30s (lần); Đấm kỹ thuật phối hợp 2 tay 30s (lần); Đá kỹ thuật chân trái 30s (lần); Đá kỹ thuật chân phải 30s (lần); Đá tổng ngang trái phải 30s (lần); Đá vòng cầu chân trái 30s (lần); Đá vòng cầu chân phải 30s (lần); Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành

thu thập số liệu lần 2 và đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Sau thực nghiệm tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt. Giá trị trung bình của sự tăng trưởng các test là % = 4.62%, mức tăng trưởng cao nhất là W%_{max} = 7.10%, mức tăng trưởng thấp nhất W%_{min} = 0.89%, với t_{tính} > t_{bảng}, chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Như vậy, bước đầu các bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND. Các kết quả trên được trình bày tại biểu đồ 2.



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND sau 6 tháng thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 45 bài tập (14 bài tập thể lực và 31 bài tập kỹ thuật) nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND. Thông qua thực nghiệm cho thấy các bài tập được lựa chọn đã giúp phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trương Văn Bảo (2018), *Lý luận VCT*, Nxb Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
2. Dương Thị Thanh Đào (2018), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV đội tuyển quyền VCT CAND*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lê Kim Hòa và cộng sự (2011), *VCT Việt Nam*, Nxb Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh.

4. Võ Phước Huy (2021), *Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV VCT đội tuyển Tp. Đà Nẵng*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.
4. Mai Văn Muôn (2006), *Bước đầu tìm hiểu võ học Việt Nam*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Trương Quang Trung (2002), *Chương trình huấn luyện Võ thuật cổ truyền Việt Nam*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của Luận văn thạc sĩ giáo dục học "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT TTHL&TĐTT CAND sau 6 tháng tập luyện". Tác giả: Lê Thanh Sang. Luận văn được bảo vệ tại Trường Đại học TĐTT TP.HCM năm 2023.

Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.