

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG SỐ 3 CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT HÀ NỘI

TS. Nguyễn Xuân Trãi¹; CN. Chu Tiến Sỹ²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp cơ bản tác giả lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ) đòn chân tấn công số 3 đối với nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội. Kết quả nghiên cứu góp phần nâng cao hiệu quả trong công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội.

Từ khóa: Lựa chọn; Bài tập; Sức mạnh tốc độ; Nam vận động viên; Vovinam; Trường Đại học FPT Hà Nội.

Summary: Using fundamental research methods, the author selected and evaluated the effectiveness of exercises aimed at developing the attributes of strength and speed for kick number 3 for male athletes in the Vovinam team at FPT University Hanoi. The research results contribute to improving the effectiveness of strength and speed training for kick number 3 for male athletes in the Vovinam team at FPT University Hanoi.

Keywords: Selection, exercises, strength and speed, male athletes, Vovinam, FPT University Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức mạnh tốc độ đóng vai trò quan trọng đối với quá trình huấn luyện và thi đấu VĐV Vovinam. Trong hệ thống các nhiệm vụ chuẩn bị thể lực cho VĐV Vovinam, huấn luyện SMTĐ nói chung và SMTĐ đòn chân tấn công số 3 nói riêng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, bởi SMTĐ là cơ sở để các VĐV Vovinam có thể nhanh chóng tiếp thu và hoàn thiện các kỹ thuật, chiến thuật, góp phần nâng cao thành tích thi đấu. Để đạt được mục đích huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện SMTĐ đòn chân tấn công số 3 nói riêng cho VĐV Vovinam thì việc xây dựng chương trình huấn luyện, phân bổ thời gian, cũng như việc lựa chọn các bài tập huấn luyện tố chất SMTĐ cần được tiến hành một cách khoa học. Thực tiễn đào tạo VĐV Vovinam đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội trong thời gian qua cho thấy còn có những hạn chế, nhất là việc chuẩn bị thể lực, theo đó việc phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 của VĐV còn chưa được quan tâm đúng mức.

Tuy nhiên qua tìm hiểu các tài liệu, ít có các công trình nào đi sâu nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho VĐV Vovinam trong các Trường đại học, theo định hướng nghiên cứu về nội dung phương pháp, đặc điểm và yêu cầu cho từng đối tượng VĐV. Cần có những thực nghiệm khoa học để chứng minh tính chất hợp lý của việc sử dụng bài tập và phương tiện tập luyện nhằm đảm bảo việc rèn luyện thể lực, phát triển SMTĐ là việc làm hết sức cần thiết.

Dựa trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam trường Đại học FPT Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ đòn

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chung và tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu chúng tôi tiến hành phỏng vấn với cách trả lời theo 4 mức, nghiên cứu lựa chọn những bài tập có từ 65% ý kiến lựa chọn trở lên: Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 13 bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường ĐH FPT Hà Nội là:

Bài tập 1. Đeo chân chì 0.5kg ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu 2 chân

Bài tập 2. Bật xa tại chỗ(cm)

Bài tập 3. Bật đôi chân trên bục cao 40cm

Bài tập 4. Gánh tạ đứng lên ngồi xuống đá thẳng (20kg)

Bài tập 5. Kẹp chân số 3 liên tục vào đích cố

định trong 30s(lần)

Bài tập 6. Bật cóc

Bài tập 7. Đá tạt chân trái liên tục vào bao cát

Bài tập 8. Đá tạt chân phải liên tục vào bao cát

Bài tập 9. Đá tạt hai chân liên tục vào bao cát

Bài tập 10. Đá tạt 2 chân liên tục có buộc dây chun vào cổ chân

Bài tập 11. Đá tạt chân trái liên tục có buộc dây chun vào cổ chân

Bài tập 12. Đá tạt chân phải liên tục có buộc dây chun vào cổ chân

Bài tập 13. Bán đấu với người cùng tập

2.2. Ứng dụng đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam trường Đại học FPT Hà Nội.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Thời gian tập luyện 5 buổi/1 tuần (từ thứ 2 đến hết tối thứ 6, ngày thứ 7 và chủ nhật nghỉ

Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường ĐH FPT Hà Nội (n=25)

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bài tập 1	22	88	2	8	1	4	0	0
2	Bài tập 2	21	84	3	12	1	4	0	0
3	Bài tập 3	12	48	5	20	3	12	5	20
4	Bài tập 4	19	76	4	16	2	8	0	0
5	Bài tập 5	8	32	7	28	7	28	3	12
6	Bài tập 6	18	72	4	16	2	8	1	4
7	Bài tập 7	17	68	4	16	3	12	1	4
8	Bài tập 8	21	84	3	12	1	4	0	0
9	Bài tập 9	12	48	4	16	6	24	3	12
10	Bài tập 10	18	72	4	16	3	12	0	0
11	Bài tập 11	19	76	4	16	2	8	0	0
12	Bài tập 12	20	80	5	20	0	0	0	0
13	Bài tập 13	18	72	6	24	1	4	0	0
14	Bài tập 14	16	65	6	24	3	12	0	0
15	Bài tập 15	22	88	2	8	1	4	0	0
16	Bài tập 16	21	84	3	12	1	4	0	0

ngoi). Thời gian của mỗi buổi tập từ 90 đến 120 phút đưa vào phần thể lực của giáo án. Tổng số buổi huấn luyện phát triển SMTĐ diễn ra trong 3 tháng của quá trình thực nghiệm sư phạm từ tháng 1/2023 – 3/2023) (kéo dài hơn 2 tháng so với dự kiến trong đề cương ban đầu). Thời gian tập luyện căn cứ vào mục đích phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 theo từng chu kỳ huấn luyện.

- Thời gian huấn luyện SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho các nam VĐV được các HLV quản lý chặt chẽ loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến quá trình huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của bài tập tới khách thể nghiên cứu.

- Để thực nghiệm đảm bảo tính khách quan. Quá trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm theo phương pháp so sánh song song, trước và sau khi áp dụng bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 đã được lựa chọn. Số lượng bài tập và phân loại bài tập trong mỗi buổi tập được sắp xếp tuần tự, luân phiên tương ứng với nhiệm vụ huấn luyện trong từng giáo án và từng thời kỳ huấn luyện đảm bảo các nguyên tắc về huấn luyện thể thao.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Chúng tôi sử dụng 04 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo đã được lựa chọn thông qua các bước nghiên cứu thường quy, gồm: Đá tạt 2 chân liên tục vào đích cố định 20s (sl): Đá tạt

2 chân liên tục có buộc dây chun 20s(số lần); Kẹp chân số 3 liên tục vào đích cố định trong 30s(số lần); Đá tạt hai đích đối diện cách nhau 2,5m trong 20s(số lần) để đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công số 3 của đối tượng nghiên cứu.

Kết quả trước thực nghiệm

Để xác định được tính đồng đều của 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu trước khi thực nghiệm. Chúng tôi tiến hành phân nhóm một cách ngẫu nhiên dựa trên kết quả đã kiểm tra về thực trạng chỉ số vòng 2 của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Tất cả các chỉ số kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là ngang bằng nhau. Sự khác biệt 2 số trung bình không ý nghĩa thống kê ($P>0.05$). Điều này chứng tỏ phân chia 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là ngẫu nhiên.

Kết quả sau thực nghiệm

Đánh giá hiệu quả sau 3 tháng thực nghiệm của bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam trường Đại học FPT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm sự khác biệt có ý nghĩa thống kê $P<0.05$, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất ($t=2.052$).

Bảng 2. So sánh trình độ SMTĐ đòn chân tấn công số 3 của nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội của hai nhóm đối chiếu và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n=20)

TT	Các test	Kết quả trước thực nghiệm				So sánh	
		NĐC (n = 10)		NTN (n = 10)		t	p
1	Đá tạt 2 chân liên tục vào đích cố định 20s (sl):	39.6	2.67	38.8	2.15	0.74	>0.05
2	Đá tạt 2 chân liên tục có buộc dây chun 20s(số lần)	19.9	1.91	19.8	1.93	0.12	>0.05
3	Kẹp chân số 3 liên tục vào đích cố định trong 30s(số lần)	49.5	1.58	47.9	2.92	1.52	>0.05
4	Đá tạt hai đích đối diện cách nhau 2,5m trong 20s(số lần)	11.3	1.49	11	1.25	0.49	>0.05

Bảng 3. So sánh đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công số 3 của nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội của hai nhóm đối chiếu và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n=20)

TT	Các test	Kết quả sau thực nghiệm		So sánh		
		NĐC (n = 10)	NTN (n = 10)	W	t	p
1	Đá tạt 2 chân liên tục vào đích cố định 20s (sl):	41.6± 1.58	47.6 ± 1.78	13.45	7.99	>0.05
2	Đá tạt 2 chân liên tục có buộc dây chun 20s(sl)	23.5 ±1.72	27.1 ± 2.13	14.23	4.16	>0.05
3	Kẹp chân số 3 liên tục vào đích cố định trong 30s(số lần)	52.1 ± 1.29	58.3 ± 1.89	11.23	8.58	>0.05
4	Đá tạt hai đích đối diện cách nhau 2,5m trong 20s(số lần)	12.7 ± 1.16	16.1 ± 0.88	23.61	7.4	>0.05

Như vậy sau thực nghiệm các bài tập chúng tôi đã lựa chọn có tác dụng phát triển đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường Đại học FPT Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 13 bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội.

- Thông qua thực nghiệm sư phạm đã chứng minh hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường Đại học FPT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tổng cục TDTT (2020), *Luật thi đấu Vovinam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Xuân Toàn, Thiện Tâm (2011), *Kỹ thuật Vovinam Việt Võ Đạo tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được lấy từ kết quả luận văn thạc sĩ với tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường ĐH FPT Hà Nội”, tác giả: Chu Tiến Sỹ, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, năm 2023.

Ngày nhận bài: 5/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)