

Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công sử dụng trong đối kháng của nam sinh viên vovinam năm thứ 3 chuyên ngành Huấn luyện thể thao trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh

TS. Lê Văn Bé Hai ■

TÓM TẮT:

Từ các bài tập (BT) sơ bộ được lựa chọn qua 02 lần phỏng vấn các chuyên gia đã xác định được 30 BT gồm có 17 BT bổ trợ và 13 BT chuyên môn nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công trong đối kháng Vovinam. Các BT được ứng dụng trong một học kỳ 120 tiết trong học kỳ II năm học 2017-2018, thời lượng mỗi tuần tập 4 buổi, mỗi buổi tập 4 bài trong khoảng thời gian 25 phút trên tổng thời gian 90 phút của 1 buổi học cho 10 nam sinh viên (SV) chuyên sâu Vovinam K38 chuyên ngành HLTT.

Từ khóa: bài tập nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công sử dụng trong đối kháng, nam SV, vovinam, huấn luyện thể thao.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam là một môn mới đưa vào chương trình giảng dạy chuyên sâu từ khóa đại học chính quy 32 với cả hai ngành Giáo dục thể chất (GDTC) và Huấn luyện thể thao (HLTT) tại trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh nhưng được khá nhiều SV yêu thích và tham gia tập luyện. Tuy nhiên để tập luyện tốt được môn thể thao này đòi hỏi vận động viên và SV không những phải nắm vững các yếu tố, thể lực, tâm lý,... mà còn phải biết kết hợp khả năng thực hiện tốt những kỹ thuật đặc trưng của Vovinam. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của những vấn đề trên, chúng tôi xác định nghiên cứu: **“Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công sử dụng trong đối kháng của nam sinh viên Vovinam năm thứ 3 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh”**.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

ABSTRACT:

From the preliminary exercises selected through 02 interviews, the experts identified 30 exercises, including 17 supplementary exercises and 13 professional exercises to improve the effectiveness of the leg attack in Vovinam. The exercises are applied in a 120-semester period in the second semester of the 2017 - 2018 school year, the duration of each week is 4 sessions, each session is 4 lessons within a period of 25 minutes on the total time of 90 minutes of 1 session. Study for 10 Vovinam Course-38 intensive male students specialized in sports training.

Keywords: exercises to improve the efficiency of leg attack to be used in fighting, male students, Vovinam, sport training.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các BT nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công sử dụng trong đối kháng của nam SV Vovinam năm thứ 3 chuyên ngành HLTT

Qua kết quả tham khảo các tài liệu, công trình nghiên cứu và trao đổi kinh nghiệm với chuyên gia, nhà quản lý, giảng viên chuyên môn tại trường, đã tổng hợp được 30 các BT nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công sử dụng trong đối kháng của nam SV Vovinam năm thứ 3 được trình bày ở bảng 1.

Tiến hành phỏng vấn 2 lần cách nhau 1 tháng với 18 là huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện môn võ Vovinam ở một số đơn vị, để xem xét lựa chọn 30 BT nhằm nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công sử dụng trong đối kháng của nam SV Vovinam, với số phiếu phát ra là 18 phiếu, đề tài quy ước các BT đạt tỷ lệ từ 75% của tổng điểm trở lên sẽ được chính thức chọn vào hệ thống các BT nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công trong đối kháng của nam SV Vovinam k38 HLTT.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nâng cao hiệu quả đôn chân tấn công trong đối kháng Vovinam

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Lần 1					Lần 2					Tổng tỷ lệ % 2 lần
		Thường sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tỷ lệ %	Thường sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
1	Bật bực cao 60cm 30s x 3 tổ (nghỉ giữa 1 phút)	10	8	0	46	85.19	11	7	0	47	87.04	86.12
2	Bật bực đối chân liên tục 15s x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	9	9	0	45	83.33	10	8	0	46	85.19	84.26
3	Bật cóc tốc độ với 20m x 3 tổ (nghỉ giữa 1 phút)	10	8	0	46	85.19	8	10	0	44	81.48	83.34
4	Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 30 lần x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	13	5	0	49	90.74	13	5	0	49	90.74	90.74
5	Bật xa tại chỗ x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	12	6	0	48	88.89	12	6	0	48	88.89	88.89
6	Di chuyển tốc độ trong - ngoài bằng thang dây 5m x 3 tổ (nghỉ giữa 1 phút)	11	7	0	47	87.04	11	7	0	47	87.04	87.04
7	Duỗi lưng 1 phút x 3 tổ (nghỉ giữa 30s).	13	5	0	49	90.74	13	5	0	49	90.74	90.74
8	Gập bụng 30 lần x 3 tổ (nghỉ giữa 30s).	15	3	0	51	94.44	15	3	0	51	94.44	94.44
9	Chạy 30m XPC x 3 tổ (nghỉ giữa 1 phút)	13	5	0	49	90.74	14	4	0	50	92.59	91.67
10	Chạy 100m XPC x 3 tổ (nghỉ giữa 1 phút)	12	6	0	48	88.89	12	6	0	48	88.89	88.89
11	Chạy biến tốc x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	11	7	0	47	87.04	12	6	0	48	88.89	87.97
12	Chạy con thoi (4x10m) x 3 tổ (nghỉ giữa 1 phút)	13	5	0	49	90.74	13	5	0	49	90.74	90.74
13	Chạy bậc thang 15m x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	15	3	0	51	94.44	17	1	0	53	98.15	96.30
14	Nhảy dây 1 phút x 3 tổ (nghỉ giữa 30s).	13	5	0	49	90.74	12	6	0	48	88.89	89.82
15	Nhảy lò cò 1 chân 20m x 3 tổ (nghỉ giữa 1 phút)	12	6	0	48	88.89	13	5	0	49	90.74	89.82
16	Nhảy tiến 2 bước - lùi 1 bước bằng thang dây 5m x 3 tổ (nghỉ giữa 1 phút)	13	5	0	49	90.74	13	5	0	49	90.74	90.74
17	Công người đi chuyển 20m x 4 tổ (thay phiên lên xuống)	12	6	0	48	88.89	12	6	0	48	88.89	88.89
18	Đá tổng thẳng liên tục trong 30s x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	11	7	0	47	87.04	11	7	0	47	87.04	87.04
19	Đá vòng cầu chân trước tốc độ vào lampơ 15s x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	13	5	0	49	90.74	13	5	0	49	90.74	90.74
20	Đá vòng cầu chân sau tốc độ vào lampơ 15s x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	15	3	0	51	94.44	15	3	0	51	94.44	94.44
21	Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá vòng cầu chân sau x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	13	5	0	49	90.74	13	5	0	49	90.74	90.74
22	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào mục tiêu 30s x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	14	4	0	50	92.59	18	0	0	54	100	96.30
23	Đá vòng cầu với dây thun trong 30s x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	16	2	0	52	96.3	17	1	0	53	98.15	97.23
24	Lướt đá vòng cầu 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s x 3 tổ	14	4	0	50	92.59	12	5	1	47	87.04	89.82
25	Lướt đá vòng cầu chân trước vào mục tiêu trong 30s x 3 tổ	12	6	0	48	88.89	13	5	0	49	90.74	90.00
26	Đạp ngang chân trước – đá vòng cầu vào mục tiêu trong 30s x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	13	5	0	49	90.74	13	5	0	49	90.74	90.74
27	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 30s x 3 tổ (nghỉ giữa 30s)	12	6	0	48	88.89	11	7	0	47	87.04	87.97
28	Lùi phần đôn chân sau trong 2 phút x 3 tổ	11	7	0	47	87.04	13	5	0	49	90.74	88.89
29	Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng cầu vào mục tiêu x 3 tổ	13	5	0	49	90.74	15	3	0	51	94.44	92.59
30	Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s x 3 tổ	15	3	0	51	94.44	13	5	0	49	90.74	92.59

Bảng 3: (tt) Tiến trình ứng dụng các BT nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công trong đối kháng cho nam SV Vovinam K38 (học kỳ II)

BT	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
BT 1	x						x									x						x						x
BT 2				x			x								x													
BT 3											x							x								x		
BT 4		x								x							x							x				
BT 5			x				x								x													
BT 6											x							x							x			
BT 7	x						x						x									x						x
BT 8									x								x							x				
BT 9					x							x								x								
BT 10															x													
BT 11			x							x								x										
BT 12				x									x															
BT 13		x																										
BT 14													x															
BT 15	x											x																
BT 16																												
BT 17																												
BT 18																												
BT 19																												
BT 20																												
BT 21	x																											
BT 22																												
BT 23																												
BT 24																												
BT 25																												
BT 26																												
BT 27																												
BT 28																												
BT 29																												
BT 30																												

Qua kết quả phỏng vấn 2 lần cho thấy, 30 BT đều được lựa chọn với tổng điểm giữa 2 lần tỷ lệ > 70% được ứng dụng để nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công trong đối kháng cho SV Vovinam K38 HLTT gồm: 17 BT bổ trợ và 13 BT chuyên môn.

Để thuận tiện cho việc lập kế hoạch huấn luyện, tiến hành mã hoá các BT, chi tiết như sau: 1 tương ứng BT1... đến 30 - BT 30.

2.2. Ứng dụng các BT nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công trong đối kháng Vovinam đã được lựa chọn

Để lựa chọn hệ thống BT nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công sử dụng trong đối kháng của nam SV Vovinam năm thứ 3 chuyên ngành HLTT và xây dựng được chương trình ứng dụng các BT, căn cứ vào các nguyên tắc huấn luyện để lựa chọn các BT và đòi hỏi hệ thống BT phải phù hợp đáp ứng được các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: các BT được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động Vovinam.

Nguyên tắc 2: việc lựa chọn các BT phải đảm bảo tính khả thi, có nghĩa các BT có thể thực hiện được trên đối tượng với điều kiện thực tiễn của bộ môn (sân bãi, thiết bị dụng cụ tập luyện...).

Nguyên tắc 3: các BT lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý, nghĩa là nội dung, hình thức, khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn (đặc điểm sinh lý lứa tuổi, giới tính và phù hợp với trình độ của đối tượng).

Nguyên tắc 4: các BT phải có tính hiệu quả, nghĩa là các BT phải nâng cao được hiệu quả đòn chân tấn công trong đối kháng cho nam học sinh chuyên sâu Vovinam.

Nguyên tắc 5: các BT phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho SV.

Nguyên tắc 6: các BT phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện

Kết quả phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, cho thấy sự trùng hợp sau 2 lần phỏng vấn. Ở hai lần phỏng vấn, những chỉ tiêu nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao thì lần thứ hai cũng được đánh giá cao. Từ kết quả 2 lần phỏng vấn, theo nguyên tắc đã nêu ở trên, chỉ chọn những BT có 75% ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn. Do vậy, có 30 BT đạt yêu cầu để đưa vào chương trình thực nghiệm tiếp theo. Các BT được lựa chọn phong phú, và đảm bảo tính toàn diện để phát triển thân trên và chi dưới.

Như vậy, việc xây dựng hệ thống các BT phát triển thể lực chính là sự lựa chọn các BT nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công trong đối kháng cho nam SV Vovinam, cùng với việc sắp xếp nội dung giảng dạy và huấn luyện theo hệ thống một trình tự nhất định một cách khoa học, có ý nghĩa quyết định đến sự phát triển trình độ chuyên môn cho SV Vovinam K38 chuyên ngành huấn thể thao.

Quá trình thực nghiệm sư phạm đã được tiến hành trong thời gian 4 tháng (học kỳ II) bằng việc ứng dụng thực nghiệm hệ thống các BT nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công trong đối kháng cho nam SV Vovinam. Theo kế hoạch học tập của nhà trường và tiến trình huấn luyện được sắp xếp theo thời lượng, mỗi tuần SV tập 4 buổi, mỗi buổi tập 90 phút và trong 90 phút tập có khoảng 25 phút ứng dụng 4 BT nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công trong đối kháng cho SV. Từ đặc điểm tính chất của các BT trong mỗi buổi tập, đề tài đều sắp xếp ứng dụng các buổi tập đảm bảo phát triển 2 tố chất trở lên đảm bảo tính logic trong quá trình thực nghiệm.

3. KẾT LUẬN

Dựa trên cơ sở lý luận và nguyên tắc phù hợp thực tiễn huấn luyện SV Vovinam, đề tài tổng hợp 30 BT, tiến hành phỏng vấn và đã lựa chọn được 30 BT đủ điều kiện để xây dựng tiến trình ứng dụng thực nghiệm huấn luyện cho SV chuyên sâu Vovinam K38 HLTT trong 120 tiết ở học kỳ II (năm học 2017-2018), mỗi tuần tập 4 buổi, mỗi buổi tập 4 bài trong khoảng thời gian 25 phút trên tổng thời gian 90 phút đảm bảo lộ trình giảng dạy và có tính khoa học trong công tác huấn luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quốc Ân (2008), *Kỹ thuật Vovinam*, Tập 1, Nxb TĐTT.
2. Lê Quốc Ân (2012), *Kỹ thuật Vovinam*, Tập 2, Nxb TĐTT.
3. Nguyễn Duy Chức (2015), “*Nghiên cứu, đánh giá trình độ tập luyện của đội tuyển Vovinam Quốc gia Việt Nam sau 1 năm tập luyện*”, luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TĐTT Tp.HCM

Nguồn bài báo: đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu BT phát triển đòn chân tấn công trong thi đấu đối kháng cho nam SV môn Vovinam chuyên ngành HLTT” - Trường Đại học TĐTT Tp.Hồ Chí Minh, 2018

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/2/2019; ngày phản biện đánh giá: 25/3/2019; ngày chấp nhận đăng: 15/5/2019)