

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁ VÒNG CẦU CHO NAM HỌC VIÊN CẦU LẠC BỘ VÕ THUẬT ỨNG DỤNG HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Nguyễn Viết Anh

Học viện an ninh nhân dân

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập và 06 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Cầu lạc bộ Võ thuật ứng dụng có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam Học viên Cầu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện an ninh nhân dân (ANND).

Từ khoá: Bài tập, thể lực chuyên môn, kỹ thuật đá vòng cầu, Cầu lạc bộ Võ thuật ứng dụng, nam học viên, Học viện an ninh nhân dân...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân là một trong những trường của Bộ Công An có nhiệm vụ đào tạo những chiến sỹ công an có năng lực, phẩm chất chính trị và chuyên môn vững vàng để hoàn thành tốt nhiệm vụ bảo vệ an ninh quốc gia và trật tự an toàn xã hội. Học viện ANND đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy những môn quân sự, võ thuật, thể dục thể thao theo chương trình của Bộ đề ra, đồng thời để học viên nâng cao thể lực và đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu thì Học viện còn tổ chức các câu lạc bộ võ thuật như Taekwondo, Karate, Võ thuật ứng dụng... Hiện nay, Võ thuật ứng dụng là môn võ được quan tâm và có tính ứng dụng cao trong Bộ Công an. Vì vậy, Học viện ANND đã đưa Võ thuật ứng dụng vào chương trình huấn luyện cho đội tuyển, đội dự tuyển để đi thi đấu hàng năm. Trong Võ thuật ứng dụng, kỹ thuật đá vòng cầu là kỹ thuật có hiệu quả cao và thường xuyên được các vận động viên sử dụng. Việc hoàn thiện bài tập thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Cầu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện ANND giúp cho học viên đạt thành tích cao trong tập

luyện cũng như thực tế chiến đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về võ thuật công An của các tác giả khác nhau như: Nguyễn Thanh Hải (2011); Ngô Hải Hà (2018); Bùi trọng Phương (2019)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện Cầu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện ANND cho nam Học viên tại Học viện ANND, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn và ứng dụng bài tập thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam học viên Cầu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện an ninh nhân.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi 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.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Cầu lạc bộ Võ thuật ứng dụng cho nam Học viện ANND

1.1. Lựa chọn bài tập thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện ANND

Lựa chọn bài tập bài tập thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện ANND 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, giảng viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng

bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 22 bài tập thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1: Bài tập phát triển sức mạnh (07 bài tập)
- + Nhóm 2: Bài tập phát triển sức nhanh (04 bài tập)
- + Nhóm 3 Bài tập phát triển sức bền (04 bài tập)
- + Nhóm 4: Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động – mềm dẻo (7 bài tập)

Bảng 1. Lựa chọn các bài tập thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện ANND (n = 20)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả sử dụng							
		Rất trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
Nhóm 1: Bài tập phát triển sức mạnh (07 bài tập)									
1	Đứng thế thủ thực hiện đòn đá vòng cầu trái, phải vào đích 30s	18	54	2	4	0	0	58	96.67
2	Chân đeo bao cát thực hiện đòn đá vòng cầu trái, phải 30s	13	39	7	14	0	0	53	88.33
3	Đá vòng cầu trái, phải vào lăm pơ di động 30s	12	36	8	16	0	0	52	86.67
4	Ngồi xuống 1/2 đứng lên đá vòng cầu 30s	18	54	2	4	0	0	58	96.67
5	Bật lùi đá đích 30s	13	39	7	14	0	0	53	88.33
6	Bê người cùng hạng cân, đứng trung bình tấn	15	45	5	10	0	0	55	91.67
7	Bê người cùng hạng cân đứng lên ngồi xuống tối đa (lần)	18	54	2	4	0	0	58	96.67
Nhóm 2: Bài tập phát triển sức nhanh (04 bài tập)									
8	Từng đôi thực hiện đòn đá vòng cầu theo tín hiệu 20s	16	48	4	8	0	0	56	93.33
9	Di chuyển theo tín hiệu thực hiện đòn phản kích liên hoàn lùi đá vòng cầu chân trước và đâm thẳng phải 15s.	12	36	6	12	2	2	50	83.33

10	Quấn chun đá vòng cầu liên tục trong 15s	13	39	5	10	2	2	51	85.00
11	Di chuyển đá theo mục tiêu 15s.	18	54	2	4	0	0	58	96.67
Nhóm 3: Bài tập phát triển sức bền (04 bài tập)									
12	Bán thi đấu 3 phút (sử dụng kỹ thuật đâm thẳng và đá vòng cầu)	12	36	6	12	2	2	50	83.33
13	Tư thế chiến đấu bật dõ chân liên tục 90s	14	42	6	12	0	0	54	90.00
14	Chạy bền tốc 3x50m tốc độ gần tối đa, nghỉ 1'/tổ	13	39	7	14	0	0	53	88.33
15	Bài tập thi đấu 1 đánh 2	18	54	2	4	0	0	58	96.67
Nhóm 4: Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động – mềm dẻo (7 bài tập)									
16	Di chuyển zích zắc đâm đích.	14	42	6	12	0	0	54	90.00
17	Tấn công mục tiêu xuất hiện đột ngột	13	39	7	14	0	0	53	88.33
18	Xoạc ngang	15	45	5	10	0	0	55	91.67
19	Hai người di chuyển phối hợp đá đích 1phút	12	36	8	16	0	0	52	86.67
20	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s.	18	54	2	4	0	0	58	96.67
21	Di chuyển ngang đá vòng cầu vào lãmpo 30s	13	39	7	14	0	0	53	88.33
22	Thi đấu kiểm tra	12	36	8	16	0	0	52	86.67

1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng cho nam Học viện ANND

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng cho nam Học viện ANND 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, giảng 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

hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng cho nam Học viện ANND gồm:

- + Tại chỗ đá vòng cầu liên tục vào lãmpo 20s (lần)
- + Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau trong 15s (lần)
- + Lướt đá vòng cầu 2 đích liên tục khoảng cách 3m 60s (lần)
- + Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu dõ chân liên tục 30s (lần)
- + Gạt đá vòng cầu liên tục 10s (lần)
- + Di chuyển ngang đá vòng cầu vào lãmpo 30s (lần)

2. Ứng dụng bài tập thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật

ứng dụng Học viện ANND

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi (tương đương 24 giáo án) vào thời gian ngoại khóa của học viện, thời gian tập từ 25 – 30 phút/ buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 40 nam học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện ANND tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 20 học viên tập luyện theo 22 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 20 học viên tập luyện theo các bài tập cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được

xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện ANND.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện ANND

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ kỹ thuật đá vòng cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật đá vòng cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật đá vòng cầu của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ kỹ thuật đá vòng cầu của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm ĐC		Nhóm TN		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục vào lampơ 20s (lần)	18.43	1.08	18.55	1.07	1.45	> 0.05
2	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau trong 15s (lần)	16.43	1.01	16.39	1.03	1.20	> 0.05
3	Lướt đá vòng cầu 2 đích liên tục khoảng cách 3m 60s (lần)	34.16	1.55	34.23	1.56	1.47	> 0.05
4	Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu đổi chân liên tục 30s (lần)	14.68	0.83	14.72	0.85	1.50	> 0.05
5	Gạt đá vòng cầu liên tục 30s (lần)	21.06	0.88	21.11	0.89	1.86	> 0.05
6	Di chuyển ngang đá vòng cầu vào lampơ 30s (lần)	12.89	0.87	12.92	0.88	1.86	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test kỹ thuật đá vòng cầu của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm ĐC		Nhóm TN		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục vào lampơ 20s (lần)	19.32	1.08	21.04	1.11	2.45	< 0.05

2	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau trong 15s (lần)	16.88	1.01	17.92	1.06	2.20	< 0.05
3	Lướt đá vòng cầu 2 đích liên tục khoảng cách 3m 60s (lần)	35.05	1.55	37.54	1.62	2.47	< 0.05
4	Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu đôi chân liên tục 30s (lần)	15.01	0.83	16.95	0.89	2.50	< 0.05
5	Gạt đá vòng cầu liên tục 30s (lần)	21.68	0.88	23.32	0.92	2.86	< 0.05
6	Di chuyển ngang đá vòng cầu vào lăm-pô 30s (lần)	13.65	0.87	14.48	0.91	2.86	< 0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ kỹ thuật đá vòng cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện ANND tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Học viện ANND.

KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ kỹ thuật đá vòng cầu cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc thể lực chuyên môn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá vòng cầu cho nam Học viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện ANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Thanh Hải (2011), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
- [4]. Ngô Hải Hà (2018), *Xây dựng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân tại Học viện An ninh nhân dân*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
- [5]. Bùi Trọng Phương (2019), *Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Bài nộp ngày 09/01/2023, phản biện ngày 18/5/2023, duyệt đăng ngày 25/5/2023