

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật công an nhân dân cho học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

ThS. Trịnh Văn Giáp; ThS. Nguyễn Đình Thanh Tùng ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 40 bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật Công an nhân dân (CAND) cho học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (PCCC). Thông qua ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong thực nghiệm đã phát huy hiệu quả trong giảng dạy kỹ thuật tấn công bằng chân cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Ứng dụng, bài tập bổ trợ chuyên môn, võ thuật Công an nhân dân, trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

ABSTRACT:

Using scientific research methods, 40 professional knowledge- supplemented exercises in teaching attacking by using legs in police-specialized martial art for students at University of Fire Fighting and Prevention are selected. By applying these exercises in reality, teaching attacking by using legs for students involved shows greater effects.

Keywords: Applying, professional knowledge-supplemented exercises, police-specialized martial art, University of Fire Fighting and Prevention.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) là cơ sở, nền tảng để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND, qua đó vận dụng chiến thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu. Nói cách khác, việc tiếp thu và vận dụng có hiệu quả kỹ, chiến thuật môn võ thuật CAND chỉ có thể thực hiện trên nền tảng thể lực chung và TLCM vững chắc.

Thực tế công tác huấn luyện võ thuật cho thấy, các kỹ thuật tấn công bằng chân có vị trí quan trọng trong hệ thống các kỹ thuật của võ thuật nói chung cũng như môn võ thuật CAND nói riêng. Đây là một kỹ thuật tấn công có hiệu quả chiến đấu rất cao, tuy nhiên cũng là 1 kỹ thuật khó và phức tạp, đòi hỏi phải tập luyện mất nhiều thời gian và công sức. Chính vì vậy việc tìm ra được các bài tập bổ trợ chuyên môn có tính khoa học và hiệu quả cao trong huấn luyện kỹ thuật tấn công bằng chân là rất cần thiết, nó sẽ là tiền đề giúp người học dễ dàng nắm bắt kỹ thuật mới và thúc đẩy quá trình hoàn thiện kỹ thuật sau này, từ đó rút ngắn được thời gian và công sức huấn luyện.

Trên cơ sở tính cấp thiết và tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng

dạy kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND cho học viên Trường Đại học PCCC.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và toạ đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU:

2.1. Lựa chọn bài tập bài tập bổ trợ chuyên môn và test đánh giá trình độ kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND cho học viên Trường Đại học PCCC

Qua phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan, quan sát các buổi tập luyện và phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên môn võ thuật CAND, chúng tôi đã lựa chọn được 40 bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND cho học viên Trường Đại học PCCC, trong đó có 15 bài tập bổ trợ kỹ thuật và 25 bài tập bổ trợ thể lực để đưa vào tập luyện, cụ thể bao gồm:

- Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật:

Tại chỗ rút gối kết hợp đẩy hông (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ rút gối, bật cẳng chân đá thẳng (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây,

ngủ ngơi tích cực); Đứng một chân trụ, bật gối đá thẳng, kết hợp khoá khớp gối (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tỳ vai bạn tập, bật gối đá thẳng (giai đoạn ra sức cuối cùng) (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Đá thẳng vào đích; Rút gối đá thẳng qua vật cản (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ rút gối kết hợp xoay chân trụ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tỳ vai bạn tập rút gối đập ngang (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tỳ vai bạn tập bật gối đập ngang (giai đoạn ra sức cuối cùng) (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Rút gối đập ngang qua vật cản; Đập ngang vào đích (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ rút gối kết hợp xoay chân trụ, úp hông (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tỳ vai bạn tập bật gối đá vòng cầu (giai đoạn ra sức cuối cùng) (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tỳ vai bạn tập rút gối đá vòng cầu (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Rút gối đá vòng cầu qua vật cản (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Nhóm bài tập bổ trợ các tố chất thể lực:

Gác chân lên vai bạn tập, ép dẻo (thực hiện liên tục 1 phút, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Xoạc ngang; Xoạc dọc (thực hiện liên tục 1 phút, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển 2 bước hất chân dọc (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển 2 bước hất chân chéo vai (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển 2 bước hất chân từ trong ra ngoài (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển 2 bước hất chân từ ngoài vào trong (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển kết hợp hất chân cao từ trong ra, ngoài vào (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ chạy nâng cao gối tốc độ 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ rút gối 1 chân liên tục 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Đá vòng cầu 1 chân liên tục tốc độ vào đích 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Đá vòng cầu 2 chân liên tiếp tốc độ vào đích 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30

giây, nghỉ ngơi tích cực); Ngồi xuống đứng dậy đá thẳng 1 chân 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ bật rút gối đá 2 chân sang 2 bên liên tục tốc độ 20s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Đá thẳng 1 chân tốc độ với dây chun 20s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Đá vòng cầu 1 chân tốc độ với dây chun 20s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ bật rút gối với chun 25s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Đá vòng cầu đúp 1 chân liên tục 30s (1 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Lướt đập ngang tốc độ 2 đích cách nhau 3,4m trong 1 phút (1 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào bao cát 2 phút (1 lần nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ rút gối kết hợp đá thẳng 1 chân liên tục vào đích 1 phút (1 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ rút gối kết hợp đá thẳng 1 chân liên tục (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển tiến, rút gối 2 chân liên tục (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển lùi, rút gối 2 chân liên tục (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển rút gối mỗi chân 2 nhịp (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND cho học viên Trường Đại học PCCC

Sau khi đã lựa chọn được 05 test đánh giá kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND cho học viên Trường Đại học PCCC cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm 40 bài tập đã lựa chọn như sau:

Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa, thời gian hai nhóm dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút ở phần kết thúc buổi tập

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 30 học viên Trường Đại học PCCC được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

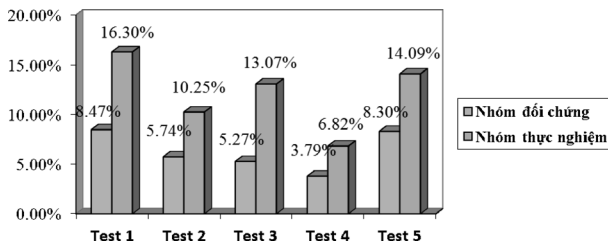
+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 15

Bảng 1. So sánh hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng chân của 2 nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN) trước thực nghiệm

TT	Các Test kiểm tra	Nhóm TN (nA = 15) $\bar{x}_A$	Nhóm ĐC (nB = 15) $\bar{x}_B$	$\delta_{\bar{x}}$	Kết quả	
					t	p
1	Rút gối + đá thẳng 1 chân 15s (số lần)	11,72	11,07	0,84	1,97	> 0,05
2	Đá thẳng hai chân liên tục vào đích 10s (số lần)	16,1	15,72	0,75	1,21	> 0,05
3	Đá vòng cầu 1 chân vào đích 10s (số lần)	13,1	13,50	0,91	-1,14	> 0,05
4	Rê đệm đập ngang 2 đích (cách nhau 3m) 60s (số lần)	53,66	54,35	1,22	- 1,72	> 0,05
5	Thực hiện kỹ thuật tấn công bằng chân cơ bản (điểm)	6,2	6,0	0,40	0,86	> 0,05

Bảng 2. So sánh hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng chân của 2 NDC và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các Test kiểm tra	Nhóm TN (nA = 15) $\bar{x}_A$	Nhóm ĐC (nB = 15) $\bar{x}_B$	$\delta^2_{\bar{x}}$	Kết quả	
					t	p
1	Rút gối + đá thẳng 1 chân 15s (số lần)	13,80	12,05	1,99	2,54	< 0,05
2	Đá thẳng hai chân liên tục vào đích 10s (số lần)	17,84	16,65	1,71	2,50	< 0,05
3	Đá vòng cầu 1 chân vào đích 10s (số lần)	14,93	14,20	0,73	2,87	< 0,05
4	Rê đệm đạp ngang 2 đích (cách nhau 3m) 60s (số lần)	57,45	56,45	1,0	2,77	< 0,05
5	Thực hiện kỹ thuật tấn công bằng chân cơ bản (điểm)	7,14	6,52	0,66	2,60	< 0,05



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

học viên viên tập luyện theo 40 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 15 học viên tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của môn võ thuật CAND cho học viên Trường Đại học PCCC.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học PCCC.

2.2.1. So sánh trước thực nghiệm

Chúng tôi đã tiến hành lập test đối với hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 5 Test mà chuyên đề đã lựa chọn, từ đó so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, cả 5 Test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ($= 2,101$) ở ngưỡng $p > 0,05$. Điều đó có nghĩa sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở thời điểm trước thực nghiệm là không có ý nghĩa thống kê.

2.2.2. So sánh sau thực nghiệm

Sau 2 tháng tập luyện, chúng tôi tiếp tục sử dụng các Test kiểm tra đã lựa chọn để kiểm tra kết quả của 2

NTN và đối chứng. Kết quả thu được ở bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các Test thể hiện ở kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0,05$. Điều này có nghĩa sau 2 tháng thực nghiệm nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển trình độ kỹ thuật tấn công bằng chân cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Các kết quả trên được thể hiện tại biểu đồ 1 so sánh mức độ tăng trưởng kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 5 Test có đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật tấn công bằng chân đối với môn võ thuật CAND.

1. Rút gối + đá thẳng 1 chân 15s (số lần)
2. Đá thẳng hai chân liên tục vào đích 10s (số lần)
3. Đá vòng cầu 1 chân vào đích 10s (số lần)
4. Rê đệm đạp ngang 2 đích (cách nhau 3m) 60s (số lần)
5. Thực hiện kỹ thuật tấn công bằng chân cơ bản (điểm)

- Lựa chọn được 40 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật tấn công bằng chân môn võ thuật CAND cho học viên Trường Đại học PCCC, trong đó có 15 bài tập hỗ trợ kỹ thuật và 25 bài tập hỗ trợ thể lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003). *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
 2. Lê Văn Lắm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
 3. Nguyễn Đức Tăng, Nguyễn Văn Tiêu (2009). *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân*, Nxb Công an nhân dân.
- Nguồn Bài báo: Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học năm 2016-2017 "Nghiên cứu ứng dụng bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật tấn công bằng chân môn học võ thuật CAND cho học viên trường Đại học PCCC". Nghiệm thu tháng 5/2017

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/12/2019; ngày phản biện đánh giá: 26/1/2020; ngày chấp nhận đăng: 18/2/2020)