

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ KỸ THUẬT TẤN CÔNG BẰNG CHÂN CHO NAM HỌC VIÊN HỌC VIỆN BIÊN PHÒNG

ThS. Tạ Hữu Hoàn¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đã lựa chọn được 24 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên Học viện Biên phòng. Thông qua ứng dụng trong thực tế, các bài tập đã lựa chọn đã cho thấy hiệu quả trong việc nâng cao sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: bài tập, sức mạnh tốc độ, kỹ thuật tấn công bằng chân, học viên, Học viện Biên phòng

Abstract: Using conventional scientific research methods, 24 exercises to develop speed of foot attack for male students at Border Guard Academy technique have been selected. Through practical application, the selected exercises prove to be effective in increasing speed of the foot attack technique for the research subjects.

Keywords: exercises, speed, foot attack technique, students, Border Guard Academy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật của Bộ đội Biên phòng được hình thành, phát triển trên cơ sở kế thừa các môn phái võ cổ truyền của dân tộc và tiếp thu có chọn lọc những tinh hoa của các môn phái võ trên thế giới như: Thiếu lâm, Quyền anh, Karatedo, Taekwondo, Judo, Pencaksilat... để tạo nên một trường phái võ tổng hợp mang tính đặc thù và chiến đấu cao của lực lượng Bộ đội Biên phòng. Võ thuật của Bộ đội Biên phòng được coi là vũ khí sắc bén, là công cụ hỗ trợ các biện pháp nghiệp vụ. Do vậy, võ thuật được xác định là một môn học quan trọng trong chương trình huấn luyện chiến đấu và đào tạo sỹ quan Biên phòng ở Học viện Biên phòng (HVBP). Do vậy, để hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao đòi hỏi mỗi cán bộ chiến sỹ Bộ đội biên phòng không những phải có bản lĩnh chính trị kiên định, vững vàng, giỏi về chuyên môn nghiệp vụ, quân sự mà cần phải có sức khỏe, bền bỉ, dẻo dai và đặc biệt phải giỏi về võ thuật.

Trong thực tiễn đã có một số chúng tôi nghiên cứu theo hướng phát triển về võ thuật cho vận động viên và sinh viên. Tuy nhiên, qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng các bài tập (BT) nhằm phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) các động tác kỹ thuật tấn công bằng chân cho học viên HVBP. Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho học viên HVBP nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn võ thuật cho học viên HVBP và công tác giảng dạy trong học viện là rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, 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 BT và test đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP.

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn

công bằng chân cho nam học viên HVBP.

Thông qua tham khảo tài liệu và quan sát sư phạm, chúng tôi tổng hợp được 24 BT thường được sử dụng phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP. Sau đó tiến hành lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên và lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Sau đó lựa chọn các BT có tổng điểm qua 2 lần phỏng vấn trên 75%. Từ kết quả tại bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 24 BT gồm: 11 BT thể lực và 13 BT kỹ thuật nhằm phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP.

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn sử dụng 6 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP gồm:

1. Bật cóc 30m (giây)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Đá ngang hai đích đối diện cách 3,4 m 20 giây (lần)
4. Phối hợp đá thẳng và đá vòng cầu vào hai đích 15 giây (lần).
5. Phối hợp đá hai đòn vào đích 15 giây (lần).
6. Vòng cầu quét sau 30 giây (lần).

2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP.

Thực nghiệm (TN) được tiến hành trong 4 tháng (từ tháng 2 - tháng 5/2011) theo tiến trình TN đã được xây dựng với 24 BT được lựa chọn. Thời gian tập luyện: 02 buổi/tuần, mỗi buổi tập 90 phút, trong đó thời gian tập SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân từ 20 - 25 phút.

TN được tiến hành trên 40 nam học viên (khóa 21, năm thứ hai) của HVBP. Chúng tôi tiến hành TN theo phương pháp TN so sánh song song. Trong đó:

Nhóm TN: 20 nam học viên, tập luyện các BT phát

Bảng 1. Lựa chọn các BT phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho học viên HVBP.

TT	BT	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=30)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=28)	
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%
BT thể lực					
1	Bật nhảy Adam (5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 100%)	27	90.00	25	89.29
2	Chạy 30m XPC (5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 100%)	28	93.33	26	92.86
3	Chạy 60 m tốc độ cao (5 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 95 - 100%)	28	93.33	25	89.29
4	Chạy 100m XPC (3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 95 - 100%)	28	93.33	26	92.86
5	Chạy Ziczắc 30m (5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 100%)	27	90.00	26	92.86
6	Chạy nâng cao đùi liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 90-95%)	27	90.00	25	89.29
7	Bật rút gối trên cát (15s x 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 90-95%)	28	93.33	27	96.43
8	Bật nhảy đôi chân liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 90-95%)	27	90.00	26	92.86
9	Bật xa tại chỗ (3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%)	29	96.67	27	96.43
10	Nhảy dây cao gối (15s x 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 90-95%)	26	86.67	25	89.29
11	Chạy bật đôi chân trên bục cao 40cm (15s x 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 90-95%)	25	83.33	22	78.57
BT kỹ thuật					
12	Hai chân buộc chun thực hiện đòn đá (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	27	90.00	25	89.29
13	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	28	93.33	27	96.43
14	Đá ngang hai đích đối diện cách 3,4m (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	24	85.71
15	Chân đeo bao chì thực hiện đòn đá theo tín hiệu còi (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	27	90.00	25	89.29
16	Đá hai chân liên tục vào đích (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	28	93.33	26	92.86
17	Đứng lên ngồi xuống đá hai chân vào đích (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	27	90.00	27	96.43
18	Quét trước và quét sau 5 lần/ 1 chân tốc độ (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	24	85.71
19	Di chuyển chéo đá bao liên tục (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	24	85.71
20	Thực hiện đòn đá vào giáp bạn tập (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	25	83.33	24	85.71
21	Thực hiện đòn đá vào bao cát theo tín hiệu còi (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	27	90.00	25	89.29
22	Đá quét trước có người phục vụ (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	28	93.33	25	89.29
23	Đá vòng cầu kết hợp với quét trước tiến về trước (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	24	85.71
24	Bán đầu sử dụng kỹ thuật đá (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s, cường độ 90-95%)	26	86.67	23	82.14

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước TN

TT	Các test kiểm tra	ĐC (n=20)		TN (n=20)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$t_{\text{tính}}$	p
1	Bật cóc 30m(s)	13.3	0.5	13.1	0.4	1.20	>0.05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	237.95	13.11	239.90	12.33	0.61	>0.05
3	Đá ngang hai đích đối diện cách 3,4m 20s(lần)	16.00	2.73	16.65	2.06	0.76	>0.05
4	Phối hợp đá thẳng và đá vòng cầu vào hai đích 15s(lần)	13.35	1.90	14.15	1.04	1.65	>0.05
5	Phối hợp đá hai đòn vào đích 15s(lần)	16.85	1.87	15.60	2.39	1.84	>0.05
6	Vòng cầu quét sau 30s(lần)	15.90	1.74	14.70	2.54	1.74	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của hai nhóm TN và ĐC sau 04 tháng TN

TT	Các test kiểm tra	ĐC (n=20)		TN (n=20)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$t_{\text{tính}}$	p
1	Bật cóc 30m(s)	12.6	0.4	12.4	0.3	2.27	<0.05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	242.79	10.54	250.33	7.68	2.58	<0.05
3	Đá ngang hai đích đối diện cách 3,4m 20s(lần)	17.50	2.16	19.10	2.88	2.01	<0.05
4	Phối hợp đá thẳng và đá vòng cầu vào hai đích 15s(lần)	17.70	0.92	18.85	1.04	3.69	<0.05
5	Phối hợp đá hai đòn vào đích 15s(lần)	18.35	2.60	19.05	2.21	1.98	<0.05
6	Vòng cầu quét sau 30s(lần)	18.75	1.16	19.20	2.75	2.07	<0.05

triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân mà chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn.

Nhóm đối chứng (ĐC): 20 nam học viên, tập luyện theo các BT phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân mà các giáo viên vẫn đang sử dụng.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 06 test để kiểm tra và so sánh SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân của nhóm ĐC và nhóm TN. Kết quả bảng 2 cho thấy, SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân của các học viên ở nhóm ĐC và TN không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Sau thời gian TN, chúng tôi tiếp tục kiểm tra và so sánh SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân của nhóm ĐC và nhóm TN. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: sau 04 tháng TN, SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân của các học viên ở nhóm ĐC và TN đã có sự khác biệt, ở cả 06 test kiểm tra đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, kết quả kiểm tra SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân của nhóm TN đã tốt hơn hẳn so với nhóm ĐC, nghĩa là các BT chúng tôi lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP.

3. KẾT LUẬN

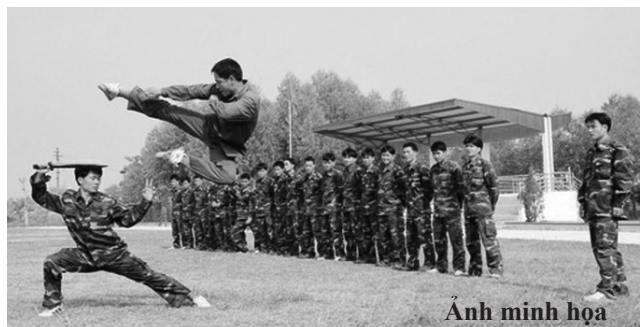
Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 24 BT phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP. Bước đầu ứng dụng các BT lựa chọn vào thực tế đã cho thấy hiệu quả rõ rệt trong phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), “lý luận và phương pháp thể thao trẻ”, NXB TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
2. Harre.D (1996) Học thuyết huấn luyện, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển) NXB TDTT Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006) sinh lý học TDTT, NXB TDTT Hà Nội.
4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao, NXB Hà Nội.
5. Các bài quyền võ thuật Bộ đội Biên phòng (2002) BTL Bộ đội Biên phòng

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn Thạc sĩ “Nghiên cứu ứng dụng BT phát triển SMTĐ kỹ thuật tấn công bằng chân cho học viên HVBP”, Tạ Hữu Hoàn, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, 2011.

Ngày nhận bài: 24/04/2021; **Ngày duyệt đăng:** 30/06/2021



Ảnh minh họa