

**ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM
KHOA GIÁO DỤC CHÍNH TRỊ**



KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP

Đề tài:

**NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP BỒ TRỢ
NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN KỸ THUẬT
ĐÁ TẠT CHO LỚP VOVINAM CƠ BẢN TẠI CÂU LẠC BỘ
TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐHĐN**

Giảng viên hướng dẫn : Th.S Trần Đình Liêm

Sinh viên thực hiện : Nguyễn Văn Vinh

Lớp : 10 STQ

Đà Nẵng, tháng 5 năm 2014

LỜI CẢM ƠN

Em xin chân thành cảm ơn quý thầy cô giáo Trung tâm giáo dục thể chất - Đại học Đà Nẵng, Ban chủ nhiệm khoa Giáo dục chính trị - Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng, các Võ sư, Huấn luyện viên, Võ sinh câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - Đại học Đà Nẵng đã tạo điều kiện tốt nhất trong quá trình học tập và nghiên cứu.

Đặc biệt xin tỏ lòng biết ơn chân thành đến thầy giáo Trần Đình Liêm - Giảng viên Trung tâm Giáo dục thể chất - Đại học Đà Nẵng đã tận tình hướng dẫn, chỉ bảo, giúp đỡ em trong quá trình nghiên cứu và hoàn thành luận văn này.

Một lần nữa em xin chân thành cảm ơn!

Đà Nẵng, ngày 15 tháng 5 năm 2014

Sinh viên

Nguyễn Văn Vinh

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

STT	TỪ VIẾT TẮT	NỘI DUNG
1	STT	Số thứ tự
2	GDTC	Giáo dục thể chất
3	TDTT	Thể dục thể thao
4	CLB	Câu lạc bộ
5	HLV	Huấn luyện viên
6	ĐC	Đối chứng
7	TN	Thực nghiệm
8	TTN	Trước thực nghiệm
9	STN	Sau thực nghiệm
10	cm	Cen ti mét
11	s	Giây
12	m	Mét
13	GD&ĐT	Giáo dục và đào tạo
14	ĐH, CĐ	Đại học, Cao đẳng
15	ĐHĐN	Đại học Đà Nẵng
16	VVN - VVĐ	Vovinam - Việt Võ Đạo
17	TT	Thành tích
18	TCDG	Tiêu chí đánh giá

DANH MỤC CÁC BẢNG

THỨ TỰ	NỘI DUNG	SỐ TRANG
Bảng 3.1	Bảng chỉ tiêu đánh giá và điểm số tương ứng	32
Bảng 3.2	Kết quả kiểm tra độ tin cậy của test ($n=20$).	33
Bảng 3.3	Kết quả phỏng vấn của đối tượng 1 về mức độ ưu tiên các bài tập hỗ trợ được sử dụng trong quá trình giảng dạy - huấn luyện đòn đá tạt cho võ sinh tại câu lạc bộ. ($n=15$)	40
Bảng 3.4	Kết quả phỏng vấn của đối tượng 2 về mức độ ưu tiên các bài tập hỗ trợ được sử dụng trong quá trình giảng dạy - huấn luyện đòn đá tạt cho võ sinh. ($n=15$)	41
Bảng 3.5	Tiến trình giảng dạy - tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHDN.	43
Bảng 3.6	So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. ($n_A=n_B=30$).	44
Bảng 3.7	So sánh kết quả trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ($n_A=n_B=30$)	47
Bảng 3.8	So sánh kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. ($n=30$)	48
Bảng 3.9	So sánh kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm. ($n=30$)	50
Bảng 4.0	Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ($n_A=n_B=30$)	51
Bảng 4.1	So sánh kết quả của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm. ($n=30$)	53
Bảng 4.2	So sánh kết quả của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. ($n=30$)	55
Bảng 4.3	Kết quả so sánh sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ($n_A=n_B=30$).	57

DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ

THỨ TỰ	NỘI DUNG	SỐ TRANG
Biểu đồ 3.1	So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.	45
Biểu đồ 3.2	So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.	47
Biểu đồ 3.3	So sánh kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.	49
Biểu đồ 3.4	So sánh kết quả trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng.	50
Biểu đồ 3.5	So sánh kết quả của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm.	51
Biểu đồ 3.6	So sánh kết quả của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm.	53
Biểu đồ 3.7	Biểu đồ so sánh kết quả của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm.	55
Biểu đồ 3.8	Biểu đồ so sánh kết quả của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm.	58

PHẦN MỞ ĐẦU

Với sự phát triển và tiến bộ của xã hội loài người, đặc biệt là sự bùng nổ của cuộc cách mạng khoa học - kỹ thuật, công nghệ. Nhu cầu sở hữu tri thức ngày càng cao và đa dạng hơn để góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, tăng sự hiểu biết về thế giới muôn màu. Đất nước Việt Nam thân yêu của chúng ta đang phấn đấu trở thành một nước công nghiệp có nền kinh tế phát triển và hội nhập kinh tế quốc tế. Ngày 11 tháng 01 năm 2007, Việt Nam chính thức trở thành thành viên thứ 150 của tổ chức thương mại thế giới (WTO). Đây là một bước ngoặt lớn trong tiến trình hội nhập với nền kinh tế quốc tế. Việt Nam cũng là thành viên của 63 tổ chức quốc tế và có quan hệ với hơn 500 tổ chức phi chính phủ. Đồng thời, Việt Nam đã có quan hệ thương mại với 165 nước và vùng lãnh thổ.

Trong thời kỳ hội nhập và phát triển như hiện nay đòi hỏi đất nước phải có nguồn nhân lực chất lượng cao. Do đó thực tiễn đã đặt ra cho nền giáo dục và toàn xã hội là phải đào tạo con người Việt Nam phát triển toàn diện, có đạo đức, trí thức, sức khỏe, thẩm mỹ về nghề nghiệp, trung thành với lý tưởng độc lập dân tộc và chủ nghĩa xã hội, bồi dưỡng nhân cách - phẩm chất - năng lực, đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

Thể dục thể thao là một phương tiện có hiệu quả để nâng cao sức khỏe và thể lực cho nhân dân, đặc biệt là thế hệ trẻ, góp phần tích cực bồi dưỡng nguồn lực con người, đáp ứng yêu cầu lao động và sẵn sàng bảo vệ Tổ quốc trong điều kiện đầy mạnh công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. Do vậy phát triển TDTT được coi như một nội dung quan trọng của chính sách xã hội nhằm chăm lo và bồi dưỡng nguồn lực con người.

Khi phân tích về các nguồn lực để phát triển đất nước, Đảng ta đã xác định “Nguồn lực con người là nguồn lực quan trọng nhất”, đồng thời cũng chỉ rõ “ Người Việt Nam đang có những hạn chế về thể lực, kiến thức và tay nghề”. Khắc phục được những nhược điểm đó thì nguồn nhân lực và nhân tố con người mới thực sự trở thành thế mạnh của đất nước. Như vậy có thể khẳng định phát triển TDTT để

tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực của nhân dân là một yêu cầu khách quan trong thời kỳ phát triển mới của đất nước.

Thể dục thể thao là một bộ phận của nền văn hoá của mỗi dân tộc, cũng như của nền văn minh nhân loại. Trình độ phát triển TDTT là một trong những tiêu chí đánh giá trình độ văn hoá và năng lực sáng tạo của dân tộc, là phương tiện để giao lưu văn hoá nói chung, văn hoá thể chất nói riêng và mở rộng quan hệ của nước ta với quốc tế. Các hoạt động TDTT quần chúng cũng như các hoạt động thi đấu thể thao, biểu diễn thể thao thành tích cao dần trở thành nhu cầu của nhân dân. Các hoạt động đó không chỉ có tác dụng như một hình thức giải trí, nghỉ ngơi tích cực mà còn mang lại niềm vui, kích lệ lòng tự hào dân tộc, sự cổ vũ to lớn cho nhân dân.

Từ các cơ sở đã trình bày ở trên, có thể khẳng định, trong bất kỳ điều kiện nào cũng cần chủ động phát triển các hoạt động TDTT trong nhân dân và hướng hoạt động TDTT vào những mục tiêu chủ yếu là nâng cao sức khỏe, xây dựng con người mới, làm phong phú đời sống văn hoá tinh thần của nhân dân, góp phần mở rộng giao lưu quốc tế, phục vụ các nhiệm vụ phát triển kinh tế, xã hội, quốc phòng của đất nước.

Việt Nam là quốc gia có truyền thống lâu đời về dựng nước và giữ nước. Do đó nền võ học của Việt nam phát triển từ rất sớm cùng với nhiều trường phái Võ khác nhau. Nhưng dù trường phái võ nào đi nữa thì cũng nhằm mục đích rèn luyện thân thể để học tập, lao động, xây dựng và bảo vệ tổ quốc chứ không phải để thôn tính - xưng danh xưng bá. Môn phái VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO cũng không nằm ngoài mục đích đó. Ngày nay trong quá trình xây dựng - phát triển và hội nhập của đất nước, bên cạnh các môn phái võ nước ngoài du nhập vào Việt Nam thì võ dân tộc nói chung và VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO nói riêng càng thể hiện rõ bản sắc văn hóa của dân tộc và giới thiệu bản sắc đó cho bạn bè năm châu được biết.

Kể từ năm 1938 đến nay trải qua nhiều thăng trầm VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO đã phát triển vượt bậc và trở thành quốc võ của Việt Nam được mở rộng đến nhiều nơi trên thế giới và được bạn bè thế giới nhiệt tình đón nhận. Nhiều nước trên thế giới đã thành lập liên đoàn VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO cho riêng mình như: Canada, Pháp, Italia, Mỹ...cùng với đó là liên đoàn VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO

Việt Nam cũng được thành lập vào ngày 20/10/2007 và nối tiếp đó liên đoàn Vovinam thế giới cũng được thành lập vào ngày 26/9/2008. Cùng với đó là sự có mặt của Vovinam trong Asian Indoor Games lần III năm 2009, trong các kỳ Seagame 26, 27 và Vovinam được đưa vào chương trình thi đấu chính thức tại Hội khỏe phù đồng toàn quốc lần 8 năm 2012.

Cùng với sự phát triển mạnh của Vovinam trong nước là sự phát triển không ngừng của Vovinam Đà Nẵng. Vovinam vào Đà Nẵng năm 1971 được sự ủng hộ, giúp đỡ nhiệt tình của chính quyền địa phương, sự chung sức của các võ sư, huấn luyện viên, võ sinh đã vượt qua mọi khó khăn để gây dựng phong trào Vovinam vững mạnh. Hiện nay Vovinam Đà Nẵng phát triển rất mạnh, nhiều câu lạc bộ được mở ra và rất đông võ sinh tham gia tập luyện. Thường xuyên đăng cai tổ chức, tham gia các giải đấu lớn để rèn luyện, học hỏi.

Từ những thành tích mà VOVINAM đạt được, Bộ Giáo Dục đào tạo đã có chủ trương phát triển môn thể thao dân tộc này vào nhà trường trong chương trình thể thao ngoại khóa nhằm giúp các em học sinh có sức khỏe, thể lực tốt, tinh thần tự hào dân tộc và đẩy mạnh phong trào xây dựng, phát triển, quảng bá võ truyền thống của người Việt.

Đối với học đường thì Vovinam là một môn học mới tất yếu sẽ gặp nhiều khó khăn về cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, phương pháp giảng dạy, những bài tập còn nghèo nàn chưa có cơ sở lý luận khoa học rõ ràng để phù hợp với thời gian và đối tượng giảng dạy. Môn võ Vovinam đều lưu truyền trong đời sống chủ yếu theo hình thức chỉ dạy trực tiếp là chính, việc chỉ dạy chỉ mang tính kinh nghiệm học tập được của người dạy, chưa có một hệ thống lý luận rõ ràng, các tài liệu nghiên cứu khoa học về kỹ thuật Vovinam rất ít và hầu như ít phổ biến. Đối tượng giảng dạy thì tập luyện một cách bắt trước, tập đôi phỏ, tập theo phong trào, chưa hiểu sâu sắc về kỹ thuật và tầm quan trọng của đòn đánh những kỹ năng đã chuyển thành kỹ xảo xấu rất khó sửa chữa. Hiện nay Vovinam được đưa vào giảng dạy trong trường học thì nhu cầu tất yếu phải có một hệ thống kỹ thuật cũng như lý luận giảng dạy rõ ràng.

Chương trình VOVINAM bao gồm nhiều kỹ thuật đa dạng và phong phú, đó là sự tổng hợp tinh hoa võ học của dân tộc và thế giới. Một trong những kỹ thuật đó là đòn đá Tạt đó là đòn đá cơ bản của môn phái VOVINAM tương đối phức tạp và khó thực hiện cho chuẩn xác - đúng kỹ thuật và đạt hiệu quả. Mặt khác đòn đá tạt là một trong 6 đòn đá của VOVINAM và nhiều kỹ thuật quyền cước khác là những căn bản - nền tảng để thực hiện các kỹ thuật động tác phức tạp khác. Hiện nay kỹ thuật đá Tạt được sử dụng phổ biến trong quá trình giao đấu.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn trên và tầm quan trọng của vấn đề, dựa vào những kiến thức đã học, những thông tin thu thập được và sự giúp đỡ của thầy cô, đồng viên của bạn bè. Nhằm để góp phần vào việc nâng cao trình độ, hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài:

“NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN KỸ THUẬT ĐÁ TẠT CHO LỚP VOVINAM CƠ BẢN TẠI CÂU LẠC BỘ TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐHĐN”

CHƯƠNG I

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Một số quan điểm của Đảng về công tác TDTT:

- Phát triển TDTT là một yêu cầu khách quan, một mặt quan trọng của chính sách xã hội, một biện pháp tích cực để giữ gìn và nâng cao sức khỏe, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần của nhân dân, góp phần mở rộng giao lưu quốc tế, phục vụ tích cực các nhiệm vụ kinh tế - xã hội, an ninh và quốc phòng của đất nước.

Công tác TDTT có hiệu quả tích cực trong việc nâng cao sức khỏe của nhân dân, góp phần làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần, xây dựng lối sống lành mạnh, đẩy lùi tệ nạn xã hội. Đảng ta luôn coi phát triển thể thao là một bộ phận quan trọng thuộc chính sách xã hội. Ngoài ra sự kết hợp giữa công tác phát triển TDTT với việc xây dựng con người Việt Nam, góp phần tích cực thực hiện các nhiệm vụ kinh tế, chính trị, văn hoá - xã hội, đối ngoại và an ninh quốc phòng nhằm phát triển bền vững đất nước và bảo vệ tổ quốc. Đảng ta luôn khẳng định rõ vị trí quan trọng của TDTT trong chính sách kinh tế - xã hội nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người, tạo ra sức mạnh và động lực phát triển đất nước.

- Phát triển TDTT phải đảm bảo tính dân tộc, tính khoa học và nhân dân:

Phạm vi công tác TDTT rất rộng, bởi đối tượng tác động của TDTT là con người, thuộc mọi lứa tuổi, mọi tầng lớp nhân dân trong cả nước. Làm cho họ có cơ hội để tiếp cận, tìm cho mình sở thích riêng về môn thể thao nào đó, tiếp cận được sự phát triển của thể thao thế giới. Phát triển TDTT mang tính khoa học vì nó có sự kế thừa những tinh hoa, luyện tập một cách khoa học nhất nhằm làm cho sự phát triển TDTT ngày càng phát triển mạnh và đạt được những kết quả cao.

- Kết hợp phát triển phong trào TDTT quần chúng với xây dựng lực lượng vận động viên, nâng cao thành tích các môn thể thao là phương châm quan trọng đảm bảo cho TDTT phát triển nhanh và đúng hướng.

Để có sự phát triển nhanh và đúng hướng thì cần xây dựng từ những cái căn bản nhất là thể thao phong trào và lựa chọn ra những VĐV để đào tạo, nâng cao về chuyên môn, thể lực... để hướng đến sự phát triển nhanh, toàn diện và đúng hướng.

- Thực hiện xã hội hóa tổ chức, quản lý TDTT, kết hợp chặt chẽ sự quản lý của nhà nước, của các tổ chức xã hội:

Các quan điểm của Đảng về phát triển TDTT là những định hướng cơ bản để xác định vị trí và mối quan hệ của toàn bộ sự nghiệp TDTT đối với các lĩnh vực kinh tế, văn hóa, xã hội ... các mối quan hệ nội tại của TDTT. Vì vậy đó chính là các cơ sở để lựa chọn, xác định các mục tiêu, nhiệm vụ, giải pháp để xây dựng quy hoạch, kế hoạch phát triển sự nghiệp TDTT trong một thời kỳ tương đối dài.

- Kết hợp phát triển TDTT trong nước với mở rộng các quan hệ quốc tế về TDTT.

Phát triển phong trào tập luyện Vovinam - Việt Võ Đạo trong nhà trường được Bộ Giáo dục ký và ban hành vào tháng 7 năm 2010. Tháng 12/2010 Thủ tướng chính phủ ban hành quyết định phê duyệt chiến lược phát triển thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2020 và nhiệm vụ phát triển thể thao thành tích cao, thể thao chuyên nghiệp.

1.2. Vị trí, mục tiêu, nhiệm vụ, yêu cầu của GDTC trong hệ thống GD ở Việt Nam

1.2.1. Vị trí:

Trong lịch sử phát triển của nhân loại từ xã hội Cộng sản nguyên thủy đến xã hội văn minh, GDTC có một vị trí quan trọng mang tính thực dụng, giáo dục, văn hóa. GDTC được gọi tắt là “Thể dục” ở Việt Nam là môn học có mục tiêu, nội dung chương trình, được tổ chức theo kế hoạch, mang tính pháp lệnh nhà nước. Nó đồng thời cũng là dòng kênh chuyển giao những giá trị TDTT của nhân loại cho các thế hệ trẻ kế tiếp nhau.

Khi xã hội loài người phân chia thành giai cấp thì GDTC mang tính giai cấp để phục vụ cho giai cấp thống trị. Ở Việt Nam năm 1954 GDTC là một môn học từ tiểu học đến đại học có nội dung đặc thù là dạy học động tác, giáo dục các tố chất cho thế hệ trẻ.

Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1992 ở điều 41 quy định chế độ GDTC bắt buộc trong trường học. GDTC ở Việt Nam là một môn học, một mặt giáo dục toàn diện có ý nghĩa quyết định để điều khiển sự phát triển

thể chất cho thể hệ trẻ, nhằm đưa thể hệ trẻ hoạt động tích cực hơn để tránh hoạt động tiêu cực, góp phần giáo dục đạo đức nhân cách cho học sinh sinh viên.

Năm 1989 Bộ giáo dục đã ban hành nội dung chương trình GDTC trong các trường ĐH, CĐ 150 tiết chia làm 5 học phần. Tổ chức chia lớp học theo giới tính, phân loại sức khỏe, tiến hành cấp chứng chỉ.

Năm 2006 Bộ giáo dục chỉ đạo giảng dạy GDTC theo hệ tín chỉ 150 tiết ở ĐH tương đương với 5 tín chỉ, CĐ 90 tiết thành 3 tín chỉ

Ở giáo dục phổ thông năm 2000, ở bậc THCS: lớp 6, 7, 8, 9 mỗi năm có 70 tiết chia đều cho 2 học kỳ, THPT: lớp 10, 11, 12 mỗi năm có 70 tiết chia đều cho 2 học kỳ. Đối với Tiểu học 1 tuần học một tiết ở lớp 1 và 2 tiết ở lớp 2, 3, 4, 5.

1.2.2. Mục tiêu:

Là những nhiệm vụ cần đạt tới, là sự dự báo kết quả của hoạt động mà con người và xã hội đề ra. Mục tiêu chung của Giáo dục Việt Nam là: Xây dựng 1 nền giáo dục toàn diện.

Tại Đại hội XI Đảng Cộng sản tháng 01/2011 nêu: “ Giáo dục và đào tạo có sứ mệnh nâng cao dân trí, phát triển nguồn nhân lực, bồi dưỡng nhân tài góp phần quan trọng phát triển đất nước, xây dựng nền văn hóa và con người Việt Nam ”. Cùng cố nâng cao sức khỏe, thể lực cho thể hệ trẻ thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng, Nhà nước để tạo nguồn nhân lực.

Chỉ thị 227 của Ban bí thư Trung ương Đảng năm 1975 “ Khôi phục tăng cường sức khỏe cho nhân dân, góp phần xây dựng con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc ”

Đại hội X Đảng Cộng sản tháng 4/ 2006 nêu: Bảo vệ nâng cao sức khỏe, thể lực cho thể hệ trẻ, đào tạo nguồn nhân lực, chất lượng cao phát triển toàn diện, phục vụ cho sự nghiệp Công nghiệp hóa - Hiện đại hóa đất nước.

Ngày 27/3/1946 Bác Hồ ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục, đó cũng chính là mục tiêu của nền TDTT nước ta: “ Mỗi người dân yếu ớt là cả nước yếu ớt, mỗi người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe. Vậy nên luyện tập thể dục, bồi dưỡng sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước...Tự tôi ngày nào cũng tập. ”

Trường Đại học Sư phạm đào tạo người giáo viên toàn diện, phục vụ cho sự nghiệp giáo dục của Đảng và Nhà nước:

+ Cơ sở lý luận: Xuất phát từ nền tảng chủ nghĩa Mác - Lê Nin và Tư tưởng Hồ Chí Minh về đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện. Theo Mác: “ Việc kết hợp giáo dục trí tuệ và thể dục là phương pháp duy nhất để phát triển con người toàn diện ”. Phát triển con người toàn diện phù hợp với xã hội công nghiệp, phù hợp với sự phát triển kinh tế, xã hội, văn hóa, quốc phòng của cương lĩnh xây dựng đất nước trong thời kỳ quá độ lên Chủ nghĩa xã hội năm 1991.

+ Cơ sở thực tiễn: Xuất phát từ chiến lược phát triển con người của Đảng. Để cải tạo giống nòi dân tộc, phát triển nguồn nhân lực, phục vụ cho sự nghiệp Công nghiệp hóa - Hiện đại hóa, nhân lực là một trong ba nguồn lực cơ bản. Do hậu quả của chiến tranh lâu dài trên 30 năm, nền kinh tế kém phát triển, trình độ học vấn và văn hóa đang thấp, đã làm suy thoái sức khỏe - thể lực của con người Việt Nam.

1.2.3. Nhiệm vụ:

Nhiệm vụ là công việc phải làm vì mục tiêu trong thời gian nhất định.

- Sức khỏe: Góp phần duy trì củng cố, phát triển toàn diện cơ thể, phòng chống bệnh tật, đưa các em vào hoạt động tích cực.

- Giáo dục: Cung cấp hệ thống tri thức TĐTT, hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động, năng lực vận động một số môn thể thao, cung cấp phương pháp để học sinh, sinh viên tự rèn luyện thể chất.

- Giáo dục: Thông qua GDTC, các hoạt động TĐTT, góp phần giáo dục đạo đức nhân cách cho học sinh, sinh viên, hình thành tác phong nhanh nhẹn, khỏe mạnh để đáp ứng yêu cầu của học tập, lao động, an ninh quốc phòng.

1.2.4. Yêu cầu của GDTC:

- Nhận thức: Giúp học sinh, sinh viên nhận thức đúng vị trí, mục tiêu, nhiệm vụ, lợi ích của môn học GDTC trong hệ thống giáo dục Việt Nam.

- Hoàn thành môn học: GDTC mang tính pháp lệnh bắt buộc thực hiện đúng quy chế môn học, hoàn thành yêu cầu theo bậc học.

- Thói quen: Tự giác rèn luyện và động viên những người xung quanh rèn luyện. Trở thành nhu cầu cá nhân để duy trì và nâng cao sức khỏe - thể lực suốt cả cuộc đời.

1.3 Triết lý về võ đạo.

1.3.1. Khái niệm:

Khác với người phương Tây với thói quen phân tích sự việc để quy định thành từng bộ môn sinh hoạt rõ rệt, người phương Đông thường áp dụng óc tổng hợp vào mọi ngành sinh hoạt xã hội, và quan niệm rằng cái “hồn” của sự vật là tâm điểm đồng qui của mọi sự việc và vật thể.

Quan niệm “Thiên Địa vạn vật nhất thể” của Nho giáo và quan niệm “Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật” của Lão giáo chính là nguồn gốc của mọi ngành sinh hoạt xã hội, được biểu hiện bằng Dịch học.

Áp dụng vào thực tế đời sống, chúng ta thấy ngay sự cách biệt giữa một “sự việc không hồn” và một “sự việc có hồn” trong nếp sống của người Việt. Uống trà là một nhu cầu thông thường, nhưng biết cách thưởng thức trà và những ý nghĩa thanh cao của việc uống trà kết bạn, là trà đạo.

Uống rượu là một thú vui, nhưng biết cách uống rượu với những nghi tắc đặc biệt và một quan niệm cao khiết về nhân tâm thể đạo, giúp tiến, hiển ích, phục vụ con người là tửu đạo. Thưởng hoa là một thú vui thông thường trong đời sống, nhưng biết cách thưởng ngoạn là nghệ thuật thưởng hoa và nâng cao hơn nữa là hoa đạo.

Võ học xuất phát từ phương Đông cũng đi theo định lệ ấy, theo tiến trình chung. Mới đầu, chỉ là biểu hiện sức mạnh và tài khéo của cơ thể để tấn công hay tự vệ, được chuyên môn hóa và gọi là võ nghệ. Kế đó là những phát kiến mới về luật thăng bằng và luật quân bình của cơ thể và thân chất, tùy trường hợp mà hình thành các môn phái võ thuật. Sau cùng, quy định những luật tắc rõ rệt về triết lý và đức lý thành võ đạo, để học võ trở thành một ngành học nhân bản phục vụ và hướng thiện hữu hiệu cho xã hội, dân tộc và nhân loại.

Tiến trình của võ học do đó, đi từ “nghệ” tới “thuật” và đi từ “thuật” tới “đạo”, tức đi từ những biện pháp, cách thức và kỹ thuật dùng sức mạnh sang triết lý

và đức lý dùng sức mạnh, sao cho chính đáng, bênh vực lẽ phải, chính nghĩa, bảo vệ quyền sống của con người và góp phần xây dựng xã hội - thay vì những ý đồ ngược lại, làm băng hoại con người và xã hội.

Triết lý về võ học khơi nguồn từ ý thức đó, đã nâng cao võ học lên địa vị một ngành học nhân bản và thực dụng ngay trong mọi môi trường hoạt động thiết yếu của con người.

1.3.2 Triết lý võ đạo trong triết hệ phương Đông.

Chúng ta đều biết võ đạo khởi nguồn từ một môn thể thao thực dụng. Môn võ đạo đầu tiên được coi là một ngành thể thao thực dụng với nhân loại, có những triết lý và đức lý được hệ thống hóa và phản ánh tinh thần Bà La - Môn là Yoga.

Trước hết, Yoga, gốc từ tiếng Phạn, có nghĩa là kết hợp: kết hợp con người với vũ trụ, kết hợp cái hữu hình với cái vô hình, kết hợp cái hữu hạn với cái vô hạn.

Về đại cương, chúng ta thấy Yoga không những có tác dụng điều dưỡng thân thể, kinh mạch cho máu huyết lưu thông, tinh thần sảng khoái, sức khỏe dồi dào, mà còn là một môn tu tâm, để tâm hồn luôn luôn hướng thiện, trau dồi đạo đức, thoát khỏi vòng đau khổ trầm luân. Với nguyên lý căn bản “đi tinh chế động”, Yoga gồm có 4 ngành chính:

- + Karma Yoga tức Nhân quả kết hợp hoặc Kiết già phu toạ.
- + Hatha Yoga tức Nhật Nguyệt kết hợp hoặc Âm Dương kết hợp.
- + Jnana Yoga tức Tâm Tư kết hợp (dùng triết hợp, suy tư để tìm chân lý).
- + Raja Yoga tức Vương Giả kết hợp.

Từ gốc Yoga Ấn Độ, hòa thượng Đạt Ma Thiền sư đã du nhập vào Trung Quốc, thái dụng với võ thuật cổ truyền Trung Quốc mà lập ra môn phái Thiếu Lâm, chủ yếu lấy tĩnh chế động, lấy đức chế bạo. Dù sao, triết lý căn bản của môn phái này cũng biểu hiện rõ rệt triết lý và đức lý Phật Giáo. Tới Trương Tam Phong, một đạo sĩ ngoại đồ của Thiếu Lâm Tự, ông đã tách rời ra và phát huy một môn võ học riêng biệt nổi tiếng một thời là môn Võ Đang. Tuy là ngoại đồ Thiếu Lâm, nhưng vị sáng tổ Võ Đang có một quan niệm võ học khác hẳn: Ông lấy triết lý căn bản võ học của môn phái mình trên tinh thần Không - Lão truyền thống của Trung Quốc để sáng tạo ra những nguyên lý võ học thuần nhu mới, lấy tinh túy từ dịch học: Thái

Cực (đầu) sinh lưỡng nghi (hai mắt), lưỡng nghi sinh tứ tượng (tay chân), tứ tượng sinh bát quái (8 đoạn xương chân tay) v.v...

Phải chờ đến năm 1659, nhà sư Thiếu Lâm có tục danh Trần Nguyên Tán lưu vong qua Nhật sau khi bị Triều đình Mãn Thanh ruồng bỏ, môn võ cổ truyền Atéwaza Nhật Bản mới được thái dụng với võ Thiếu Lâm hình thành Nhu Thuật vào năm 1627, bởi danh y Sirobei Akiyama. Vốn là người thâm nhuần tư tưởng Phật Giáo và Thần Giáo truyền thống của Nhật Bản, danh y Sirobei Akiyama mới phát kiến ra một triết lý mới về võ học nhân một trận bão tuyết làm các cây lớn đều đổ, ngoại trừ những cây lau sậy bé nhỏ biết uốn mình theo chiều gió. Luật thăng bằng đã lóe sáng trong tâm tưởng ông một ý niệm nghịch đảo: cây sậy còn vì nó yếu. Tại sao không áp dụng một triết lý mới về võ học: lấy yếu chống mạnh, lấy mềm chống cứng ? Nhu Thuật được khai sinh từ đó, và tới năm 1889 mới được bác sĩ Jijoro Kano (1860-1938) biến chế, lược bỏ những thế võ độc hại và vận dụng tư tưởng Nhật Võ Đạo (Bushido) vào việc huấn luyện võ mà hình thành, phát triển Nhu Đạo (Judo).

Cũng xuất phát từ quan niệm “Thiên Địa vạn vật nhất thể” của Triết học phương Đông, một môn phái khác được tách ra, với tinh lý võ học nghịch đảo hẳn: lấy cứng chống mềm, lấy dài chống ngắn. Đó chính là môn phái Túc Quyền Đạo Đại Hàn (Taekwondo), xuất phát từ hoàn cảnh lịch sử đặc biệt của Đại Hàn trong thời Nhật thuộc: bị cấm học võ dân tộc, không được dùng dao hay những đồ cứng, nhọn, theo luật lệ của kẻ thống trị đương thời, mỗi đường phố, mỗi thôn xóm Hàn Quốc chỉ được xài chung một con dao phay có xích buộc chặt vào thắt, để tránh những trường hợp nổi loạn “có võ khí” chống lại người Nhật thống trị. Hậu quả thật trái ngược: người Đại Hàn tuy không có võ khí để bám chặt, nhưng đã khổ luyện đôi tay thành cứng rắn để có thể thay thế dao kiếm trong một số hoàn cảnh đặc biệt, và triệt để sử dụng ưu thế về thân chất của mình là chân dài, trong mọi cuộc giao đấu.

Nhìn chung, các triết lý về võ đạo phương Đông tuy bên ngoài tưởng như có vẻ xung khắc nhau, nhưng thực ra là luôn luôn bổ sung, hỗ trợ cho nhau, làm kho tàng võ học nhân loại ngày càng phong phú. Tất cả, không khác hai thành tố âm dương, tức cứng mềm, sáng tối, phải trái, ngắn dài, động tĩnh độn đẩu nhau trong

một hợp thể duy nhất, một kết hợp thể duy nhất là đạo, hay thái cực. Cố võ sư Nguyễn Lộc của môn phái Vovinam - Việt Võ Đạo đã phát hiện ra giá trị đặc biệt này sau một thời gian khổ công nghiên cứu các tinh hoa võ thuật của nhân loại và các ngành võ, vật cổ truyền dân tộc. Ông thừa nhận rằng từ võ đạo, cơ thể con người không thể thuần cương hay thuần nhu, hoặc chỉ chuyên chú vào tinh thể, tinh chất của lẽ đạo. Cần phải phát huy và phối triển lại. Cần phải có một hợp thể, một kết hợp thể mới, đầy đủ hơn. Nguyên lý võ học “Cương nhu phối triển” được hình thành và chính thức ra mắt vào năm 1938 tại Hà Nội với danh xưng Vovinam - Việt Võ Đạo.

Cùng với nguyên lý Cương nhu phối triển, triết lý và đức lý của Vovinam - Việt Võ Đạo cũng ảnh hưởng theo khi chấp nhận các định lý tam nguyên, tam tạo, thường dịch và miên sinh trong vũ trụ quan Việt Võ Đạo.

1.3.3 Triết lý Việt võ đạo trong sinh hoạt xã hội và nhân bản.

Việt Võ Đạo chấp nhận nguyên lý “Cương nhu phối triển” tức công nhận rằng, trong sự sống có 2 thành tố cương nhu biểu trưng cho 2 trạng thái nghịch đối trong đời sống, nhưng cũng đồng thời chủ trương rằng, cần phải phối triển chúng để chúng trở thành hữu dụng. Chúng ta có thể so sánh trường hợp này với sự lượng giá về một đồng tiền hai mặt: Nếu chúng ta chỉ chú trọng và nhận xét phiến diện về một mặt của đồng tiền, chúng ta sẽ quên mất mặt kia. Chú trọng cả tới hai mặt của đồng tiền cũng không phải là sự lượng giá hoàn hảo đầy đủ, vì ngoài giá trị đó còn những giá trị khác về hình khối, phẩm chất, trọng lượng...kết hợp lại, tạo thành đồng tiền. Chính cái gọi là “đồng tiền” mới là từ ngữ quán hợp, điều hợp cả hai thành tố phải trái và những yếu tố phụ thuộc khác đã tạo ra nó, cũng như chính đạo thể đã tạo ra âm tố và dương tố, và con người là một công trình kết hợp kỳ diệu của tâm và thân, hoặc võ đạo là sự phối triển của cương và nhu. Đạo thể, con người, võ đạo đã tạo ra và tác thành những thành phần âm dương, tâm thân, cương nhu, tỵ trung cũng chỉ là một cách diễn tả có giá trị tương đối, vì chúng ta có thể tìm thấy rất nhiều từ ngữ hay ví dụ tương tự khác có ý nghĩa tương đương. Quy luật “Thiên địa vạn vật nhất thể” của Đông Phương lại một lần nữa được vận dụng vào triết lý Việt Võ Đạo trong sinh hoạt xã hội và nhân bản. Chính sự vận dụng này đã là một công trình suy

tư cho Cố Võ sư Nguyễn Lộc trong bối cảnh lịch sử vong quốc vào những năm 30, khi ông chủ xướng chủ thuyết “Cách mạng Tâm Thân” giữa lúc các chủ trương cách mạng chính trị với mục đích chống Pháp giành độc lập, đã lôi cuốn rất nhiều quần chúng yêu nước đương thời với đủ các thành phần trong xã hội khác nhau gia nhập.

Các phong trào cách mạng chính trị đương thời đều đã thu hút một số quần chúng đông đảo nhưng thiếu huấn luyện và có thể chất suy nhược vừa vì mức sống quá thấp, vừa vì những chủ trương ngu dân đầu độc thanh niên đương thời bằng rượu ty, thuốc phiện, chính sách văn hóa lãng mạn (hiểu theo nghĩa xấu là trụy lạc). Đương thời chỉ có Nguyễn Lộc là có chủ trương khác hẳn với các nhà cách mạng tiền bối hữu công: ông chủ trương rằng, muốn đánh Pháp đòi độc lập, trước hết phải “Cách mạng Tâm Thân”, cách mạng từ tâm hồn tới thân chất, mới có thể có một lực lượng quần chúng hùng mạnh và quyết tâm khi đảm đương sứ mạng cao cả của dân tộc.

Từ chủ thuyết “Cách mạng Tâm Thân”, môn phái Vovinam - Việt Võ Đạo đương thời chủ xướng các sứ vụ phải thực hiện: Phục hưng hào khí dân tộc (để giáo dục thanh niên từ tâm hồn, ý thức).

Công nhận người là nguyên tố của sự sống, phải tập trung khả năng trong việc đào tạo “người”, tức thể hệ tương lai sắp đảm đương trọng trách trước lịch sử, đầy đủ cả về “Tâm” và “Thân”. Tranh thủ độc lập, công bằng xã hội và tình nhân ái. Vận dụng võ học vào mọi sứ vụ phục vụ dân tộc và nhân loại trên căn bản “Cương nhu phối triển”.

Từ võ thuật, hình thành một nền võ đạo Việt Nam. Toàn bộ chủ thuyết trên, chỉ có thể gọi tắt là triết lý Việt Võ Đạo, đã được áp dụng tuần tự một cách có hệ thống trong mọi ngành sinh hoạt xã hội và nhân bản phát triển từ năm 1945 tới nay, đóng góp một nguồn nhân lực lớn lao trên mọi lĩnh vực sinh hoạt xã hội trong mọi cảnh huống và tình huống lịch sử.

1.3.4 Kết luận.

Triết lý võ đạo tự nó không phải là một động lực kinh tế. Nhưng triết lý võ đạo đã đương nhiên trở thành một sức mạnh kỳ diệu của một dân tộc và còn phát triển mạnh vào cộng đồng nhân loại. Trong những năm 1940, chúng ta đã được kiểm kiến về hào khí của tinh thần Nhật Võ Đạo trong mọi sứ vụ phục vụ quốc gia của họ. Trong những năm 1950, chúng ta càng ngạc nhiên khi thấy một quốc gia chiến bại và suy sụp như Nhật Bản, đã sớm phục hồi và phát triển với nhiều triển vọng lớn lao, cũng nhờ tinh thần Nhật Võ Đạo (Bushido) của họ, và đồng thời còn được chứng kiến thêm tinh thần cũng như khả năng phục hồi và phát triển của Đại Hàn trước và sau cuộc nội chiến Nam Bắc.

Chắc chắn trong tương lai, võ đạo Việt Nam không những đem lại cho chúng ta những giá trị triết lý về sự sống hào hùng, cao cả mà còn đem lại những giá trị đức lý đặc biệt trong việc phổ cập ý thức công dân và tinh thần nhân bản trong mọi ngành sinh hoạt xã hội.

1.4. Lịch sử hình thành, quá trình phát triển của Vovinam.

1.4.1 Lịch sử hình thành của môn phái Vovinam:

Vovinam - Việt Võ Đạo được cố võ sư Nguyễn Lộc sáng lập vào năm 1936 nhưng lúc này hoạt động âm thầm, đến 1938 mới đem ra công khai đồng thời ông đề ra chủ thuyết “Cách mạng Tâm Thân” để thúc đẩy môn sinh luôn luôn cách tân bản thân và hướng thiện về thể chất lẫn tinh thần.

Về nội dung, Vovinam có hai phần: Võ thuật Việt Nam (Việt Võ thuật) và võ đạo Việt Nam (Việt Võ Đạo)

Trong cái tên Vovinam - Việt Võ Đạo thì Vovinam là gốc rễ, cội nguồn, còn Việt Võ Đạo là hoa trái của Vovinam sau quá trình mấy chục năm phát triển. Trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt, đồng thời cố võ sư Nguyễn Lộc nghiên cứu tinh hoa các võ phái khác trên thế giới để dung nạp, thái dụng và hóa giải, nhất là cải tiến nền tảng kỹ thuật của mình theo nguyên lý Cương nhu phối triển. Sau khi cố võ sư Nguyễn Lộc quá vãng, võ sư Chương môn Lê Sáng và các môn đệ kế nghiệp tổ chức lại bộ máy, từng bước hệ thống, bổ sung lý thuyết võ đạo,

bài bản đòn thế... và chung tay góp sức cho lịch sử Vovinam trên đà phát triển như ngày nay.

1.4.2. Quá trình phát triển của môn phái Vovinam.

Để có được những thành công như ngày hôm nay Vovinam - Việt Võ Đạo phải trải qua rất nhiều giai đoạn và thăng trầm mới có được.

Quá trình tạm lắng (1960 - 1963) bước đầu đã có những điểm sáng nhưng khi điểm sáng mới bắt đầu thì cố võ sư Nguyễn Lộc qua đời với trọng bệnh để lại những nỗi niềm tiếc thương của gia đình và môn đệ, để lại sự nghiệp đang còn dang dở.

Quá trình khôi phục và phát triển (1964 - 1975) bắt đầu từ điểm sáng chưa được hoàn thiện của cố võ sư Nguyễn Lộc, võ sư chương môn Lê Sáng cùng các võ sư khác xây dựng lại hệ thống giảng dạy, huấn luyện, chương trình phân đai... Vovinam dần thu hút được sự chú ý của nhiều nước trên thế giới và các võ đường khác nhau. Phong trào tập luyện Vovinam ngày càng đông và được sự quan tâm, động viên, hỗ trợ để phát triển. Đây là thời kỳ môn phái phát triển về nhiều mặt và đạt được một số thành công nhất định.

Hàm dưỡng (1975 - 1990) sau ngày thống nhất đất nước, võ sư Nguyễn Văn Chiếu tập hợp các võ sư khác để ôn tập và bắt đầu hành trình biểu diễn mang VVN - VVĐ đi vào các trường học, trung tâm, địa điểm để luyện tập và phát triển.

Vươn lên tầm cao mới (1991 - 8/2008) tổ chức các giải đấu từ các tỉnh thành đến toàn quốc và trên thế giới để tranh tài, học hỏi và quảng bá võ Việt. Tổ chức các đợt tập huấn, đại hội để trao đổi và bầu ra Ban chấp hành cho các nhiệm kỳ để dẫn dắt và phụ trách các nội dung của môn phái VVN - VVĐ.

1.5. Đặc trưng kỹ thuật môn phái Vovinam.

Dựa trên nền tảng võ và vật dân tộc, đồng thời nghiên cứu tinh hoa của các môn võ khác trên thế giới để dung nạp, thái dụng và hóa giải, nhất là cải tiến nền tảng kỹ thuật của mình theo nguyên lý Cương nhu phối triển, hệ thống kỹ thuật (đòn thế, bài bản...) của môn phái Vovinam khá phong phú, đa dạng và mang một số nét đặc trưng như sau:

1.5.1 Tính thực dụng:

Đây là đặc trưng nổi bật nhất của Vovinam. Thay vì phải mất một thời gian luyện tấn, đi quyền rồi mới học phân thế; võ sinh Vovinam được huấn luyện viên hướng dẫn ngay các thế khóa gỡ (khi bị nắm tóc, nắm áo, nắm tay, bóp cổ, ôm ngang...), phản đòn căn bản (khi bị đâm, đá, đập...), song song với những kỹ thuật gạt, đâm, đá, chém, té ngã... ngay từ các buổi tập đầu tiên. Đây là tư duy khá mới mẻ của cố võ sư Nguyễn Lộc vào những năm cuối thập kỷ 30, nhằm giúp võ sinh có thể tự vệ hữu hiệu được ngay. Tính thực dụng đó không những phù hợp với hoàn cảnh xã hội lúc bấy giờ mà càng hợp lý và có giá trị đối với thời đại ngày nay, vì võ sinh không chỉ tập trung thời gian cho việc luyện võ mà còn có nhiều nhu cầu và nhiệm vụ thiết yếu như: học hỏi thêm một số lĩnh vực khác (văn hóa, nghiệp vụ...) cũng như giải trí, làm việc để mưu sinh.

1.5.2 Tính liên hoàn:

Nét đặc trưng thứ hai là tính liên hoàn trong đòn thế. Một thế của Vovinam khi tung ra luôn tối thiểu phải có hai hay ba động tác. Thí dụ: khi muốn tấn công, môn sinh Vovinam sẽ bước dài chân trái và đâm thẳng tay trái, sau đó dùng đòn chém quét tay phải, chân phải để đánh ngã đối thủ và thực hiện ngược lại. Thêm một thí dụ nữa, khi bị tấn công bằng đòn đâm thẳng tay phải, môn sinh Vovinam xoay người sang trái để tránh, cùng lúc dùng tay phải gạt tay đâm của đối phương, sau đó phản công bằng cách dùng tay trái chém vào mắt (hay mặt) và kết thúc bằng cú đâm thấp tay phải vào bụng đối phương (phản đòn thẳng tay phải trình độ 1). Nói chung, có thể đó là vài động tác liên hoàn bằng tay (chém, xia, đâm, bạt, chỏ...) hay bằng chân (chém quét, chém đá, triệt ngã...). Lối ra đòn này nhằm chiếm thế thượng phong khi tự vệ và chiến đấu, phù hợp với thể trạng gọn gàng, nhanh nhẹn của người Việt, đồng thời cũng là biện pháp đề phòng bị phản công, khi một, hai đòn ban đầu đánh chưa trúng đích, có thể chuyển về thế thủ hoặc tránh né.

1.5.3. Nguyên lý Cương - Nhu phối triển:

Hệ thống kỹ thuật Vovinam còn tuân thủ nguyên lý Cương - Nhu phối triển. Lúc bị tấn công, võ sinh thường né tránh (nhu), rồi mới phản công (cương). Bên cạnh đó, Vovinam cũng có nhiều kỹ thuật tấn công nhưng vẫn đảm bảo nguyên lý

này; chẳng hạn như khi tung một cú đá tấn công hoặc phản công (cương) vào thân thể đối phương, võ sinh phải dùng tay che mặt và bảo vệ hạ bộ để thủ (nhu). Ngay trong phương pháp luyện tập té ngã (không nguy hiểm, không đau), võ sinh phải lên gân và co tròn thân người lại (cương), sau đó lãn tròn thân người lúc ngã xuống (nhu) để hóa giải lực tấn công của đối phương và sức rơi của trọng lượng cơ thể. Nhờ vậy, võ sinh Vovinam tập luyện đòn thế và té ngã trên sàn gạch bình thường như trên thảm.

Nói khác đi, hệ thống kỹ thuật Vovinam bao gồm những thể nhu nhuuyến, các đòn cương mãnh và ngay trong bản thân từng đòn thế cũng chứa đựng sự kết hợp giữa cương - nhu, giống như sự giao hòa giữa âm - dương trong thiên nhiên và xã hội. Cương - Nhu phối triển không đơn thuần là sự bao hàm cả 2 tính cương và nhu mà nó linh động, biến hóa. Có lúc cương nhiều, nhu ít; có khi cương ít nhu nhiều; có lúc nửa cương nửa nhu, tùy theo từng hoàn cảnh cụ thể. Nguyên lý này còn thể hiện trong đời sống tinh thần và cách hành xử của võ sinh Vovinam vì: “Cương tượng trưng sự hào hùng, ý chí sắt thép, lòng cương quyết và đức Dũng của con nhà võ. Nhu biểu tượng tính nhu hòa, điềm đạm và lòng Nhân của người võ sĩ. Có cương mà thiếu nhu sẽ không biến hóa, linh hoạt theo từng hoàn cảnh cụ thể. Ngược lại, có nhu nhưng thiếu cương sẽ không phát huy được hiệu quả tối đa”.

1.5.4 Vận dụng các nguyên lý khoa học:

Cũng như các võ phái khác, kỹ thuật Vovinam vận dụng các nguyên lý khoa học vào võ thuật như: lực ly tâm (các thế xoay người, gạt, đỡ, đâm đá, đánh chỏ...theo hình vòng cung hoặc vòng tròn); lực đòn bẩy (các thế bẻ, khóa, móc, chặn...), lực xoáy (các thế đâm thẳng...), lực co gấp và sức bật (các đòn quăng, quật, vật, nhảy...), v.v... hầu giúp võ sinh ít hao tổn sức lực khi thi triển đòn thế mà vẫn đạt hiệu quả cao. Đặc biệt, các đòn chém quét, chém triệt, chỏ triệt (lực tay và chân đánh cùng lúc nhưng nghịch chiều), triệt ngã (lực tay và lực chân đánh cùng lúc và cùng chiều) cùng các thế quặp cổ (bắt ngờ tung ra khi đối phương bắt cần, lão đảo...) trong hệ thống đòn chân cơ bản được sử dụng để đánh ngã đối phương cũng là một đặc trưng kỹ thuật quan trọng của Vovinam.

1.5.5 Nguyên tắc “ Một phát triển thành ba”:

Đây là nét đặc trưng thứ năm và cũng là nguyên tắc chủ đạo trong hệ thống kỹ thuật của Vovinam - Việt Võ Đạo. Nghĩa là có đòn căn bản lẻ, được ghép lại thành bài quyền, sau đó được phối hợp lại thành bài đối luyện, song luyện hay song đấu. Dựa trên căn bản của một số động tác chung để hình thành những hệ thống kỹ thuật khác nhau được sắp xếp hợp lý và khoa học. Các hệ thống kỹ thuật này khởi nguồn từ đòn phân thể lẻ, tiến tới đơn luyện, song luyện nhằm tạo sự gắn bó, xuyên suốt và giúp phát triển các kỹ năng nhanh, mạnh, bền bỉ, khéo léo, dẻo dai, linh hoạt... Ngoài ra, còn giúp cho môn sinh có nhiều hình thức ôn tập thuần thực và dễ nhớ.

Đây là quan điểm và đường lối võ học của môn phái, cũng chính là định hướng để người môn đồ Vovinam học tập, nghiên cứu, thực hiện các tiểu luận, các luận án võ học nhằm phong phú hóa và hiện đại hóa kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo.

Trước trào lưu phát triển ngày càng lớn rộng, việc xác định lại nền tảng căn bản, định hướng tiêu chuẩn và các nét đặc trưng của nền võ học Vovinam - Việt Võ Đạo có một ý nghĩa vô cùng quan trọng, nhằm giúp người môn sinh nhận thức đúng và nắm vững được các kỹ thuật căn bản và đặc thù riêng của bản phái.

Ngoài ra, việc cải tiến và hoàn chỉnh các căn bản kỹ thuật dựa trên những tiêu chuẩn trên để phù hợp với nhu cầu phát triển mới của thời đại cũng chính là sự ứng dụng và thực hiện tinh thần cách mạng tâm thân của môn phái vậy.

1.6. Một số đòn đá cơ bản trong bộ đá của môn phái Vovinam.

1.6.1. Nguyên tắc khi tập đòn đá căn bản.

- Chuẩn bị cho các đòn đá ở thế thủ đỉnh tấn.
- Thực hiện các đòn đá phải trải qua 4 bước:
 - + Rút cao đầu gối, xoay chân trụ.
 - + Thực hiện đá (mắt luôn luôn nhìn về mục tiêu)
 - + Thu chân về tư thế rút gối như bước 1
 - + Đặt chân về thế thủ ban đầu.

1.6.2. Đá thẳng:

Đứng ở tư thế thủ - Co cao đầu gối chân sau lên phía trước, ống quyển co vào đùi, cong ngón chân lại, đá bật mạnh từ dưới lên trên, đưa đùi lên cao, sau đó co ống quyển lại và đặt chân về vị trí cũ. Động tác thực hiện phải nhanh, chân trụ hơi cong, thân hình phải giữ thẳng để giữ thăng bằng. Dùng ức bàn chân, mu bàn chân hoặc gót chân để tấn công vào hạ bộ, ngực hay mặt của đối phương.

1.6.3. Đá cạnh:

Đứng ở tư thế thủ - Co cao đầu gối đá bật lưng bàn chân theo hướng vòng cung cùng bên chân đá từ trong ra ngoài. Dùng cạnh ngoài của bàn chân để tấn công vào mặt, chân thủy hoặc thái dương của đối thủ.

1.6.4 Đá tạt:

Đứng ở tư thế thủ - Co chân đá lên bên hông sao cho ống quyển song song với mặt đất nghiêng người sang bên, đá theo hướng vòng cung từ ngoài vào trong khi hơi lắc hông xoay chân trụ sang bên trái, bật đầu gối chân đá ra, thân giữ vững thăng bằng, co chân lại như trước và đặt trở về vị trí cũ. Không được nhón gót khi đá. Dùng mu bàn chân, ức bàn chân tấn công vào thái dương, cổ hoặc hông của đối phương.

1.6.5. Đá đập (ngang):

Đứng ở tư thế thủ - Co cao đầu gối, bàn chân vào gần đầu gối chân trụ, cạnh bàn chân hướng trước, dồn hết sức của hông cùng thân trên, bật đầu gối bung bàn chân đá ngang thẳng ra gần song song với mặt đất, giữ thân trên ngẩng lên, chỉ hơi nghiêng về sau một chút, sau khi đá co chân lại ngay và chuyển nhanh về lại vị trí ban đầu. Khi đá cần dồn mạnh sức hông để tăng thêm sức mạnh cơ thể cho bàn chân đá, các ngón chân bàn chân trụ hơi xoay ra một chút. Dùng cạnh ngoài bàn chân hoặc gót chân để tấn công vào cổ, ngực hoặc bụng của đối thủ.

1.7. Sơ lược lịch sử Vovinam - Việt võ đạo Đà Nẵng.

- 1971: Võ sư Trần Tấn Vũ mở lớp Vovinam tại Sân vận động Chi Lăng - Đà Nẵng.
- 1972 Võ sư Trần Tấn Vũ tiếp tục mở lớp tại Trường kỹ thuật Cao Thắng và tiếp tục phát triển đến quận 3 thành phố Đà Nẵng.

- 1973

+ Phát triển đến thị xã Hội An tỉnh Quảng Nam: HLV Võ Bá Dần

+ Phát triển đến Tam Kỳ (tỉnh Quảng Tín cũ) - Võ sư Trần Tấn Vũ và HLV Trần Văn Kỳ.

+ Phát triển đến đại chủng viện Hòa Bình (Công giáo): Võ sư Trần Tấn Vũ và HLV Ngô Xuân Thảo 1973.

+ Võ sư Trần Tấn Vũ phát triển Vovinam ra thành Phố Huế: Hội quán Lửa hồng (Hướng đạo) và cử HLV cao cấp Phan Minh Thanh phụ trách.

+ Bến Ngự - Huế (HLV Phan Minh Thanh phụ trách)

+ Phát triển Vovinam vào Quảng Ngãi và dạy tại các trường tại Quảng Ngãi như: Nghĩa Thực, Sơn Tịnh, Bình Sơn.

- Tháng 9/1974: Phát triển Vovinam vào trường học (theo chương trình Việt Võ Đạo học đường do võ sư chương môn đời thứ 3 Trần Huy Phong biên soạn); Trung tâm Việt Võ Đạo Hoa Lư đã cử HLV Hoàng Ngọc Hùng, sinh viên Đại học Huế - là môn sinh lớp A1 của Võ sư Trần Tấn Vũ tại thành phố Đà Nẵng phụ trách. Lớp Vovinam học đường được mở tại trường cấp 3 Kiểu mẫu - Huế.

Đây là loại hình trung học giáo dục tổng hợp đầu tiên của Việt Nam Cộng Hòa.

- Tháng 10/1974: Mở võ đường cho Tỉnh đoàn cán bộ Xây dựng nông thôn - Thừa Thiên Huế (cử HLV Hoàng Ngọc Hùng phụ trách) tại tầng 2 Tòa soạn báo Dân (đường Lê Lợi thành phố Huế - nay là Nhà bảo tàng Hồ Chí Minh).

- Tháng 3/1975: Võ sư Trần Tấn Vũ được đại biểu các võ phái khác tại các tỉnh thành thuộc Quân khu I (trước 1975) bầu làm Chủ tịch Liên đoàn Quyền thuật Quân khu I.

- 1985: Vovinam Đà Nẵng đạt huy chương vàng (tiết mục Đòn Chân) tại Hội diễn võ thuật toàn quốc lần I - Hà Nội.

- 28/7/1986: Câu lạc bộ Y võ dưỡng sinh Đà Nẵng thành lập. Trưởng bộ môn Vovinam ở đây là HLV Phan Minh Thanh, HLV Phạm Đình Chương làm chủ nhiệm.

- 10/02/1986: Lập chi hội Vovinam Đà Nẵng (Chi hội trưởng là võ sư Phan Minh Thanh; Chi hội phó kiêm thư ký: Hoàng Ngọc Hùng; các Ủy viên: Ngô Xuân Thảo, Hồ Đắc Khánh, Hồ Quốc Dũng,...)
- 1991: HLV Nguyễn Việt Anh đạt huy chương bạc tại giải Vovinam toàn quốc lần thứ I tại Thành phố Hồ Chí Minh về cho Vovinam Đà Nẵng.

1.8. Câu lạc bộ Vovinam Trung tâm Giáo dục thể chất - Đại học Đà Nẵng.

Câu lạc bộ Vovinam phường Hòa Khánh Bắc được thành lập theo quyết định số 173/QĐ-UB ngày 29 tháng 08 năm 2008 “ Về việc thành lập và công nhận Ban chủ nhiệm Câu lạc bộ võ thuật Vovinam phường Hòa Khánh Bắc”. Câu lạc bộ được phòng văn hóa và thông tin Quận Liên Chiểu cấp giấy phép hoạt động ngày 29 tháng 08 năm 2008, quyền quản lý được giao cho Võ sư Hồng đai nhất cấp Lâm Quang Long.

Nhằm tạo điều kiện thuận lợi, tốt nhất và phù hợp với tình hình cụ thể của địa phương, câu lạc bộ tiến hành hợp đồng sân bãi với Trung tâm GDTC - ĐHĐN, từ đó câu lạc bộ mang tên Câu lạc bộ Vovinam Trung tâm GDTC - ĐHĐN.

Từ tháng 8 năm 2008 đến nay, CLB Vovinam Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN đã nhận được sự quan tâm của các cấp các ngành, đặc biệt về phía Đại học Đà Nẵng và sự dẫn dắt của Võ sư Lâm Quang Long; chính vì vậy qua gần 06 năm hoạt động, câu lạc bộ đã đạt những thành tựu to lớn, không chỉ tạo nên môi trường lành mạnh cho thế hệ trẻ trong khoảng thời gian nhàn rỗi mà nó còn tạo nên bước tiến mới giúp Vovinam - môn võ dân tộc lan rộng vào đời sống sinh hoạt của bao lớp người, đặc biệt là với những sinh viên đang sống và học tập trên địa bàn.

Với thời gian tập luyện từ 18h00 đến 19h30 các ngày thứ 2, 4, 6 hàng tuần, hiện nay câu lạc bộ đã thu hút hơn 180 võ sinh, môn sinh (chủ yếu là sinh viên đang học tập tại các trường ĐH, CĐ trên địa bàn). Theo thống kê, hiện nay Câu lạc bộ có:

- 01 Võ sư Hồng đai nhất cấp
- 15 Hoàng đai nhất (Huấn luyện viên)
- 10 Huyền đai (Phụ tá Huấn luyện viên)
- 20 Lam đai tam
- 23 Lam đai nhị

- 24 Lam đai nhất
- 25 xanh đậm
- 70 tự vệ nhập môn (chia thành 2 lớp).

Điều kiện tập luyện: Hiện nay câu lạc bộ đã được trang bị khá đầy đủ các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện cần thiết phục vụ cũng như đảm bảo an toàn cho quá trình tập luyện chung của môn sinh, cụ thể: Khiên, vợt (05 cái); Giáp bảo hộ (04 bộ); Bình khí tập luyện (05 cái); Thảm cao su (40 tấm).

Với sự quan tâm của các cấp các ngành, đặc biệt là sự đóng góp của đội ngũ Võ sư, HLV đầy nhiệt huyết và dày dặn kinh nghiệm, thời gian qua Câu lạc bộ đã đạt được những thành tựu hết sức to lớn góp phần vào sự nghiệp phát triển Vovinam thành phố Đà Nẵng. Hằng năm, Câu lạc bộ tham gia vào các hội thi võ thuật cấp thành phố và cấp khu vực; biểu diễn tại các lễ hội, các chương trình lớn của thành phố đều được thành tích cao, đặc biệt :

- Trong kỷ thi thăng đẳng gần đây nhất (Đợt 1 năm 2013), câu lạc bộ Đã có 04 môn sinh đạt danh hiệu Thủ khoa ở cả 4 cấp thi.

- Ngày 11 tháng 10 năm 2011, hơn 100 môn sinh Câu lạc bộ đã tham gia biểu diễn đồng diễn cho báo Thanh niên Việt Nam - Đà Nẵng với chủ đề “ Tuổi trẻ nhìn ra biển” tại cung thi đấu Tiên Sơn - Đà Nẵng. Buổi biểu diễn này đã gây tiếng vang lớn không chỉ cho phong trào Vovinam nói riêng mà còn trong phong trào tập luyện thể thao nói chung của toàn thành phố.

1.9 Khái niệm một số động tác kỹ thuật trong Vovinam:

Tại chỗ rút gối - xoay hông: Tại vị trí ban đầu hai chân rộng bằng vai thực hiện đưa một chân từ dưới lên trên đến trên tầm hông rút gối lại, dùng ức bàn chân xoay chân trụ về hướng mục tiêu, chân đá co cao ngang hông căng chân gần như song song với mặt đất, khi thực hiện phải giữ thăng bằng.

Tại chỗ rút gối bằng hai chân liên tục: Tại vị trí thế thủ căn bản hai chân rộng bằng vai, thực hiện rút gối bằng một chân từ dưới lên trên co lại ở trên tầm hông, thực hiện xong đặt lại vị trí ban đầu sau đó đổi chân, thực hiện liên tục.

Rút gối xoay hông di chuyển bằng 2 chân liên tục về phía trước: Thực hiện như động tác rút gối xoay hông nhưng kết hợp với di chuyển về phía trước. Khi

thực hiện thì chân này thực hiện xong đặt xuống phía trước, tiếp tục thực hiện chân kia. Chú ý khi thực hiện xoay hông nhanh, giữ thẳng bằng.

Rút gối - xoay hông - duỗi chân tại chỗ, sau đó di chuyển: Tại vị trí cơ bản thực hiện rút gối, xoay hông kết hợp duỗi chân đá về phía trước duỗi thẳng cổ chân, bàn chân nhanh chóng và dứt khoát, sau đó rút gối lại và đặt chân vừa duỗi về phía trước, sau đó thực hiện chân khác rút gối - xoay hông - duỗi chân. Khi thực hiện chân duỗi phải thẳng, đặt chân xuống nhanh để tiếp tục thực hiện chân còn lại.

Ngồi dang rộng 2 chân sang 2 bên - mũi chân duỗi thẳng - ép người sang 2 bên và giữa: Tại vị trí cơ bản thực hiện ngồi xuống dang rộng hai chân sang 2 bên, mũi chân hướng sang 2 bên, sau đó thực hiện ép người sang trái (phải) sau đó ép giữa. Thực hiện liên tục, ép người để căng các dây chằng.

Gác chân lên vai bạn ép chân (chú ý mũi chân cho đúng mới có tác dụng): Hai người đứng đối diện nhau, một người đứng tại vị trí, người kia thực hiện đưa chân trái (phải) lên vai người đứng yên, mũi chân xoay vào hướng cổ của người đứng yên. Người đứng yên giữ chân của người gác chân và giữ mũi chân. Khi thực hiện có thể ép dần bằng cách người đứng yên tiến gần người gác chân. Thực hiện xong thì đổi chân và đổi người thực hiện. Khi thực hiện không nhón chân.

Ngồi trên 2 mu bàn chân - 2 gối khép lại: Hai chân đứng nghiêm sau đó thực hiện ngồi xuống đất, hai chân từ bàn chân đến đầu gối tiếp đất, sau đó thực hiện ngồi xuống, hai mông chạm vào hai gót chân, hai gối khép lại. Chú ý khi thực hiện thì phải duỗi thẳng hai mu bàn chân.

Đứng độc tấn: Tại vị trí hai chân rộng bằng vai thực hiện rút gối, xoay hông và giữ lại tại vị trí đó trong một khoảng thời gian. Sau đó thực hiện tương tự ở chân kia. Chú ý giữ thẳng bằng của chân trụ.

Xoạc dọc, xoạc ngang: Tại vị trí ngồi xuống đất, đồng thời đưa chân trái về phía trước kết hợp đưa chân phải về sau, chân trước và chân sau tạo thành đường thẳng dọc theo thân người (xoạc dọc) và quay ngược lại để đổi chân. Tại vị trí ngồi thực hiện đưa hai chân ngang sang hai bên (xoạc ngang). Khi thực hiện ép dọc ép ngang thì phải giữ lâu, nếu thấy căng dây chằng thì dừng lại tại vị trí đó và giữ đến khi có hiệu lệnh dừng.

CHƯƠNG II

MỤC ĐÍCH - NHIỆM VỤ - PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Mục đích nghiên cứu:

Thông qua nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ trong kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN. Từ đó cải thiện và nâng cao hiệu quả cho công tác giảng dạy, tập luyện môn Vovinam, làm phong phú thêm cho phương pháp tập luyện.

2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu:

Để giải quyết được mục đích đề tài chúng tôi đặt ra những nhiệm vụ sau:

+ **Nhiệm vụ 1:** Đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện của câu lạc bộ Vovinam và lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

+ **Nhiệm vụ 2:** Đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

2.3. Phương pháp nghiên cứu:

2.3.1. Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu:

Phương pháp này được sử dụng nhằm mục đích tổng hợp, phân tích thông tin có liên quan đến vấn đề giảng dạy và huấn luyện môn võ Vovinam - Việt Võ Đạo để rút ra những vấn đề có ý nghĩa khoa học làm tiền đề cho lựa chọn và đánh giá kết quả của những bài tập đã được lựa chọn và sử dụng.

2.3.2. Phương pháp phỏng vấn toạ đàm:

Trong quá trình nghiên cứu để đảm bảo đề tài mang tính khách quan, tính khoa học. Chúng tôi sử dụng phương pháp này để tận dụng chất xám kinh nghiệm của các nhà khoa học, các nhà nghiên cứu chuyên môn, quý thầy cô giáo, huấn luyện viên, võ sư có kinh nghiệm. Qua đó tìm hiểu được những vấn đề thực tiễn, góp phần tìm ra được các bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

2.3.3 Phương pháp quan sát sư phạm:

Chúng tôi sử dụng phương pháp này để quan sát việc huấn luyện và tập luyện của môn sinh Vovinam - Việt Võ Đạo tại câu lạc bộ Vovinam - Việt Võ Đạo

Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN. Từ đó có cơ sở để đánh giá thực trạng và đưa ra các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam - Việt Võ Đạo cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

2.3.4 Phương pháp kiểm tra sư phạm:

Trong quá trình nghiên cứu nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập được lựa chọn, chúng tôi sử dụng phương pháp này nhằm kiểm tra thành tích chung của các môn sinh trước và sau thực nghiệm theo các nội dung cụ thể để làm cơ sở phân tích, so sánh để rút ra các kết quả của quá trình nghiên cứu thông qua các test mà huấn luyện viên lựa chọn có tỷ lệ cao.

2.3.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm:

Sau khi lựa chọn đánh giá mức độ thể lực và hiệu quả đòn đá của môn sinh Vovinam - Việt Võ Đạo lớp cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN, chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm để đánh giá mức độ tác động của các bài tập mới mà chúng tôi lựa chọn có tác dụng tốt trong việc tăng hiệu quả của đòn đánh. Dùng chỉ tiêu này để kiểm tra, phân tích nhóm trước thực nghiệm. Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên 60 môn sinh tại câu lạc bộ Vovinam câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN, sau đó chia thành 2 nhóm mỗi nhóm 30 môn sinh, chọn ngẫu nhiên một nhóm thực nghiệm một nhóm đối chứng. Nhóm đối chứng tập luyện bình thường theo chương trình của huấn luyện viên họ đưa ra, nhóm thực nghiệm sẽ tiến hành tập luyện theo các bài tập mà chúng tôi đưa ra. Thời gian tiến hành tập luyện cho 2 nhóm là 4 tuần, mỗi tuần 3 buổi tập vào thứ 2 - thứ 4 - thứ 6. Trước khi tiến hành luyện tập, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá kết quả ban đầu của 2 nhóm và đến cuối giai đoạn thực nghiệm chúng tôi tiến hành lấy kết quả lần 2 để phân tích so sánh, đối chiếu, đánh giá hiệu quả của các bài tập được lựa chọn.

2.3.6 Phương pháp toán học thống kê:

Sau khi thu thập đầy đủ số liệu, chúng tôi sử dụng công cụ toán thống kê để phân tích xử lý số liệu nhằm rút ra kết luận chính xác hơn. Các công thức được chúng tôi sử dụng:

- **Công thức tính trị số trung bình cộng:**

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (n = 1, 2, 3 \dots, n)$$

Trong đó: $\bar{X}$: là trị số trung bình cộng

x_i : số lần quan sát thứ i

n : là số lần quan sát

- **Công thức tính độ lệch chuẩn:**

$$\delta_x = \sqrt{\delta_x^2} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad (n \geq 30)$$

Trong đó: δ_x : là độ lệch chuẩn

$\bar{x}$: là giá trị trung bình

x_i : là giá trị của cá thể

n : là số lần quan sát

- **Công thức hệ số biến thiên:**

$$C_v = \frac{\delta_x}{\bar{x}} \cdot 100\%$$

Trong đó: $\bar{x}$: là giá trị trung bình

δ_x : là độ lệch chuẩn

C_v : là hệ số biến sai

Cách đánh giá:

- $C_v < 10\%$: Tập hợp đồng đều

- $C_v > 10\%$: Tập hợp không đồng đều

- **Công thức tính chỉ số student: So sánh 2 số trung bình quan sát.**

$$t = \frac{|\bar{X}_B - \bar{X}_A|}{\sqrt{\frac{\delta^2_A}{n_A} + \frac{\delta^2_B}{n_B}}} \quad (n \geq 30)$$

Trong đó: $\bar{X}_A, \delta^2_A$: giá trị trung bình và phương sai của nhóm A

$\bar{X}_B, \delta^2_B$: giá trị trung bình và phương sai của nhóm B

n : Tổng số cá thể được quan sát tương ứng

t_{Student} sẽ được so sánh với $t_{\text{bảng}} (1,96)$

+ $t_{\text{Student}} < t_{\text{bảng}} (1,96)$ thì hai số so sánh khác biệt không có giá trị thống kê với ngưỡng xác suất 5%.

+ $t_{\text{Student}} > t_{\text{bảng}} (1,96)$ thì hai số so sánh khác biệt là có giá trị thống kê với ngưỡng xác suất 5%

- **Công thức độ tăng tiến (W%):**

$$W\% = \frac{100 \cdot (X_2 - X_1)}{0,5 \cdot (X_1 + X_2)}$$

Trong đó: W% : Nhịp độ phát triển

X_1 : Thành tích kiểm tra lần 1

X_2 : Thành tích kiểm tra lần 2

- **Công thức tính thang độ C :**

$$C = 5 + 2Z = 5 + 2 \frac{x - \bar{X}}{\delta} \text{ với } Z = \frac{x - \bar{X}}{\delta}$$

Ngoài ra lập điểm tính sẵn có thể viết công thức của thang độ C dưới dạng :

$$X = \bar{x} + \frac{\delta(C - 5)}{2}$$

Trong đó : X : Thành tích biểu hiện cần quy ra điểm.

$\bar{x}$: Giá trị trung bình của tập hợp mẫu.

δ : Độ lệch chuẩn

2.4. Tổ chức nghiên cứu.

2.4.1. Thời gian tổ chức nghiên cứu của đề tài: Đề tài được tiến hành từ tháng 10 năm 2013 đến tháng 5 năm 2014 được chia làm 3 giai đoạn như sau:

- **Giai đoạn 1:** Từ tháng 10 năm 2011 đến tháng 1 năm 2014 lựa chọn, xác định đối tượng nghiên cứu, thu thập tài liệu có liên quan đến đề tài, lập đề cương và kế hoạch nghiên cứu, bảo vệ đề cương.

- **Giai đoạn 2:** Từ tháng 1 năm 2014 đến tháng 3 năm 2014 tiến hành giải quyết các nhiệm vụ của đề tài.

- **Giai đoạn 3:** Từ tháng 4 năm 2014 đến tháng 5 năm 2014 hoàn thành luận văn và bảo vệ trước hội đồng khoa học.

2.4.2. Đối tượng nghiên cứu:

- Các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.
- Môn sinh nam tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

2.4.3 Địa điểm nghiên cứu.

- Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng.
- Trung tâm GDTC - ĐHĐN.

2.4.4 Trang thiết bị nghiên cứu.

- Đồng hồ bấm giây, thước dây, lam chắn và một số dụng cụ khác.

CHƯƠNG III

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Giải quyết nhiệm vụ 1 : Đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện của câu lạc bộ Vovinam và lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

3.1.1. Thực trạng hoạt động tập luyện của câu lạc bộ Vovinam Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

Chương trình giảng dạy và huấn luyện được cụ thể ở **phụ lục 1** và được chia đều cho các tuần tập, mỗi tuần 3 buổi tập vào các thứ 2 - 4 - 6, thời gian tập luyện từ 18h00 đến 19h30.

Dụng cụ, phương tiện tập luyện được trang bị khá đầy đủ nhưng về sân bãi còn khó khăn, sân tập thì sân bê tông không có mái che nên cũng phần nào ảnh hưởng đến việc huấn luyện và tập luyện.

Trong mỗi buổi tập, nếu Võ sư - HLV giảng dạy đúng tiến độ, đúng chương trình thì trong vòng 2 tháng sẽ kết thúc chương trình nhưng một khóa thi thăng cấp đối với võ sinh luyện tập từ 3 năm trở lại là 6 tháng (phụ lục 1). Do đó, ngoài chương trình giảng dạy - huấn luyện chính khóa thì yêu cầu đặt ra đối với Võ sư - HLV là phải tăng cường ôn tập và sáng tạo ra các bài tập bổ trợ về kỹ thuật, thể lực và chiến thuật cho võ sinh luyện tập. Nhưng thực tế, các bài tập bổ trợ cho đòn đánh lại rất hạn chế và được lặp đi lặp lại nhiều lần trong các buổi tập, làm cho võ sinh chán nản, không hứng thú và không hăng say luyện tập tích cực. Việc tập luyện chỉ mang tính đối phó, chưa mang lại chất lượng thực sự. Bên cạnh đó khả năng thực hiện đòn đá nói chung và thực hiện đòn đá Tạt nói riêng còn chưa đúng kỹ thuật, các em thực hiện chủ yếu là hất chân từ dưới lên mang tính máy móc - bắt trước mà chưa theo nguyên tắc, chưa có sự co duỗi rõ ràng của các khớp, điều này thể hiện tính nghệ thuật của đòn đánh. Nguyên nhân của những sai lầm trên chủ yếu là các em chưa hiểu sâu sắc về nguyên lý kỹ thuật cũng như là tính thực dụng của đòn đánh. Các bài tập bổ trợ cho đòn đá Tạt được chúng tôi tìm ra rất nhiều bài tập mà trong khi đó tại CLB lại chỉ có 2 - 3 đòn bổ trợ kỹ thuật như : đá Tạt tại chỗ và di chuyển.

Chúng tôi đã tham khảo và phỏng vấn trực tiếp với các võ sinh luyện tập tại CLB Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN, đều nhận thấy rằng các bài tập bổ trợ cho đòn đá là rất hạn chế và ít được quan tâm, cần đưa ra nhiều bài tập bổ trợ cho kỹ thuật để làm tăng độ linh hoạt, hiệu quả, sức mạnh, sức nhanh và tính thực dụng của đòn đánh và tạo được sự hứng thú hơn, say mê hơn và vận dụng được trong quá trình luyện tập để nâng cao trình độ luyện tập của bản thân mình.

Vì vậy, từ những yêu cầu trên chúng tôi đã tiến hành tìm kiếm và nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

3.1.2 Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

3.1.2.1 Xác định việc sử dụng các Test trong kiểm tra đánh giá:

+ Test kiểm tra kỹ thuật đá Tạt.

* Khái niệm về kỹ thuật đá Tạt : Đá Tạt là 1 trong 4 đòn đá cơ bản của bộ đá Vovinam, được sử dụng rất nhiều trong chiến đấu, quyền và biểu diễn. Là sự kết hợp giữa 4 giai đoạn để thực hiện tốt kỹ thuật.

* Các giai đoạn thực hiện kỹ thuật:

Giai đoạn 1: Rút gối

- Người tập ở tư thế thủ căn bản, chân trái ở phía trước chân phải ở phía sau. Rút gối chân phải từ dưới lên trên, từ sau ra trước về phía mục tiêu cần đánh. Tay phải nắm đấm lại che hạ bộ, tay trái xòe che mặt phải.

+ Chú ý: Khi rút gối căng chân phải co sát vào đùi, rút gối càng cao càng tốt, khi rút gối thì nên thả lỏng toàn thân để động tác rút gối được nhẹ nhàng, lưng thẳng.

Giai đoạn 2: Xoay gót chân trụ - xoay hông:

- Sau khi kết thúc giai đoạn rút gối thì người tập dùng ức bàn chân trái đẩy gót bàn chân trái 1 góc $\geq 90^\circ$, đồng thời kết hợp đẩy hông bên phải hướng về hướng đánh, lúc này gối vẫn co cao và căng bàn chân phải gần như song song với mặt đất. Hai tay vẫn ở tư thế che và thủ.

+ Chú ý: Khi thực hiện xoay gót chân và hông phải thực hiện đồng thời và cùng một lúc. Tư thế rút gối không được thay đổi, thân người thả lỏng, mắt quan sát mục tiêu.

Giai đoạn 3: Duỗi chân và tiếp xúc mục tiêu:

- Kết thúc giai đoạn 2 thì người tập lập tức duỗi chân phải từ sau ra trước và từ phải qua trái theo phương chuyển động ngang, song song với mặt đất, duỗi thẳng cổ chân và mũi bàn chân một cách nhanh chóng và dứt khoát. Hai tay vẫn thực hiện che chắn bình thường.

+ Chú ý: Quá trình duỗi chân và tiếp xúc mục tiêu được thực hiện đồng thời và liên tục, trong quá trình này tuyệt đối không được hạ gối - cẳng chân phải co sát vào đùi. Khi đá không được gồng người sẽ hạn chế tốc độ đòn đánh. Sau khi kết thúc đòn đánh bàn chân phải phải vượt qua mặt phẳng tưởng tượng nối giữa người đánh và đối thủ từ 20-30cm.

Giai đoạn 4: Về tư thế chuẩn bị để thực hiện các động tác tiếp theo:

- Sau khi kết thúc đòn đánh thì lập tức thu chân phải về sau chân trái hình thành tư thế thủ căn bản để chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.

+ Chú ý: Thời gian để thực hiện giai đoạn này càng ngắn càng tốt, 2 tay từ tư thế che thủ về tư thế thủ để sẵn sàng thực hiện các động tác tiếp theo và khi thực hiện về tư thế chuẩn bị thì phải đặt nhanh chân đá xuống đất và hình thành tư thế thủ nhanh.

*** Hình thức kiểm tra: Đá tạt mục tiêu cố định**

+ *Cách kiểm tra:* tính số lần/ 30 giây.

+ *Phương pháp tiến hành:* Kiểm tra việc thực hiện kỹ thuật của người thực hiện và quy định cho người giữ lam chắn, bấm giờ và người đếm số để tính số lần hiệu quả của người thực hiện.

* Người thực hiện: đứng ở tư thế thủ căn bản thực hiện đòn đá Tạt vào lam chắn (chú ý thực hiện đá vào tâm lam chắn thì được tính 1 lần, đá trên hoặc dưới lam chắn sẽ không được tính, tự lựa chọn khoảng cách để thực hiện đòn đá).

* Người giữ lam chắn cố định tại chỗ không được di chuyển theo người đá, giữ lam chắn cố định ở khoảng cao tầm cổ của người thực hiện.

+ *Dụng cụ, phụ tá:* đồng hồ bấm giây, sổ ghi chép, còi, chấn .

* Người bấm đồng hồ: Báo thời gian bắt đầu và thời gian kết thúc để người thực hiện và người đếm số lần dừng lại.

* Người đếm số: Quan sát người thực hiện để đếm số lần (nếu người thực hiện thực hiện đúng vào tâm thì được tính, trên hoặc dưới thì không tính)

*** Chỉ tiêu đánh giá:**

Sau quá trình kiểm tra chung 60 môn sinh của các khóa học khác nhau về thực hiện kỹ thuật đá Tạt, dựa vào thành tích của các đối tượng thực hiện được. Trên cơ sở đó chúng tôi sử dụng công thức tính thang điểm C để tính điểm và đưa ra các chỉ tiêu đánh giá. Chỉ tiêu cụ thể:

Bảng 3.1. Bảng chỉ tiêu đánh giá và điểm số tương ứng:

Điểm số		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Số lần đá		16	18	20	22	23	25	27	29	31	32
Chỉ tiêu	Đạt giỏi									X	X
	Đạt khá						X	X	X		
	Yếu	X	X	X	X	X					

*** Đánh giá độ tin cậy của test**

Để đánh giá độ tin cậy của test kiểm tra kỹ thuật đá Tạt ở mục tiêu cố định, chúng tôi lấy ngẫu nhiên 20 môn sinh tại cùng một thời gian, địa điểm giống nhau chúng tôi cho thực hiện Test đá Tạt mục tiêu cố định.

Kết quả kiểm tra độ tin cậy của test đá Tạt mục tiêu cố định được trình bày ở bảng 3.2

Bảng 3.2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của test (n =20).

	Họ và tên	Lần 1 (x_1)	Lần 2 (x_2)	x_1^2	x_2^2	$\sum x_{ngang}$	$(\sum x_{ngang})^2$
1	Nguyễn Việt Anh	16	14	256	196	30	900
2	Nguyễn Huy Dân	18	19	324	361	37	1369
3	Trần Thế Dũng	17	17	289	289	34	1156
4	Hoàng Quốc Hải	20	20	400	400	40	1600
5	Lê Hải Hậu	16	17	256	289	33	1089
6	Trần Bá Hùng	19	19	361	361	38	1444
7	Nguyễn Văn Hưng	17	18	289	324	35	1225
8	Lê Văn Lành	20	21	400	441	41	1681
9	Đặng Công Minh	21	19	441	361	40	1600
10	Lê Hải Nam	14	14	196	196	28	784
11	Trần Hoàng Nam	13	13	169	169	26	676
12	Nguyễn Văn Nhân	13	14	169	196	27	729
13	Võ Văn Phi	19	20	361	400	39	1521
14	Bùi Sỹ Phú	15	16	225	256	31	961
15	Lê Bá Quyền	15	16	225	256	31	961
16	Nguyễn Khắc Sửu	18	17	324	289	35	1225
17	Huỳnh Bá Thảo	17	18	289	324	35	1225
18	Nguyễn Ngọc Tiến	17	17	289	289	34	1156
19	Trần Xuân Tuấn	18	15	324	225	33	1089
20	Bùi Xuân Việt	17	17	289	289	34	1156
	$\sum x_{doc}$	340	341	5876	5911	691	23547
	$(\sum x_{doc})^2$	115600	116281	$\sum \sum x_i^2$	11787	$\sum (\sum x_{doc})^2$	231881
	$\overline{x_{1,2}}$	17	17.05				

Tính giá trị biến thiên chung: Q_c

$$Q_c = \sum \sum x_i^2 - \frac{(\sum \sum x_{ngang})^2}{nk} = 11787 - \frac{681^2}{20 \times 2} = 192,975$$

Tính giá trị biến thiên giữa các nhóm: Q_G

$$Q_G = \frac{\sum (\sum x_{doc})^2}{n} - \frac{(\sum \sum x_{ngang})^2}{nk} = \frac{231881}{20} - \frac{681^2}{20 \times 2} = 0,025$$

Tính giá trị biến thiên trong các nhóm: Q_T

$$Q_T = \frac{\sum (\sum x_{ngang})^2}{k} - \frac{(\sum \sum x_{ngang})^2}{nk} = \frac{23547}{2} - \frac{681^2}{20 \times 2} = 179,475$$

Giá trị biến thiên dư thừa: Q_D

$$Q_D = Q_c - Q_G - Q_T = 192,975 - 0,025 - 179,475 = 13,475$$

Tính phương sai trong các nhóm:

$$\delta_T^2 = \frac{Q_T}{n-1} = \frac{179,475}{20-1} = 9,446$$

Tính phương sai của biến thiên giữa các nhóm và biến thiên dư thừa:

$$\delta_H^2 = \frac{Q_G + Q_D}{(k-1) + (n-1)(k-1)} = \frac{0,025 + 13,475}{1 + 19} = 0,675$$

Tính hệ số bên trong các nhóm theo công thức: r_{tt}

$$r_{tt} = \frac{\delta_T^2 - \delta_H^2}{\delta_T^2} = \frac{9,446 - 0,675}{9,446} = 0,93$$

Kết quả hệ số tương quan bên trong là 0,93 như vậy test kiểm tra có độ tin cậy tốt.

+ Test kiểm tra thể lực.

Chúng tôi sử dụng các test nhằm kiểm tra đánh giá thể lực chung của môn sinh đang tập luyện thông qua một số test được trình bày tại điều 5 Quy định về việc đánh giá,

xếp loại thể lực học sinh - sinh viên (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo). Các test kiểm tra như sau :

- Bật xa tại chỗ.
- Chạy 30m XPC.
- Chạy con thoi 4 x 10m
- Chạy tùy sức 5 phút.

Sau đây là mục đích, cách thức tiến hành thực hiện 4 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo :

a) Bật xa tại chỗ (cm).

Kiểm tra bật xa tại chỗ để đánh giá sức mạnh chân.

Đối tượng kiểm tra thực hiện bật xa tại chỗ trên thảm cao su. Trên thảm có vạch sẵn các đường thẳng có độ dài khác nhau để xác định độ dài bật xa. Kẻ vạch xuất phát, vạch xuất phát ứng với vạch 0 cm.

Đối tượng kiểm tra đứng hai chân rộng bằng vai, ngón chân đặt sát mép vạch xuất phát, hai tay giơ lên cao, hạ thấp trọng tâm, gấp khớp khuỷu, gập thân, hơi lao người về phía trước, đầu hơi cúi, hai tay hạ xuống dưới, ra sau, phối hợp duỗi thân, chân bật mạnh về trước đồng thời hai tay cũng vùng mạnh ra trước. Khi bật nhảy và tiếp đất hai chân tiến hành cùng một lúc.

Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt gần nhất của gót chân(vạch dấu chân trên thảm), chiều dài lần nhảy được tính bằng đơn vị cm. Thực hiện hai lần, lấy thành tích lần nhảy xa nhất.

b) Chạy 30m xuất phát cao (s)

Test này dùng để đánh giá sức nhanh .

Đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất là 40m, bằng phẳng, chiều rộng ít nhất là 2m, cho 2 người cùng chạy một đợt, nếu rộng hơn thì có thể cho 3 - 4 người chạy. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đó có ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

Đối tượng kiểm tra chạy bằng chân không hoặc bằng giày, không chạy bằng dép, guốc. Khi có hiệu lệnh vào chỗ, tiến hành sau vạch xuất phát, đứng chân trước

chân sau cách nhau 30 - 40cm, trọng tâm hơi đổ về trước, hai tay thả lỏng tự nhiên, bàn chân trước đặt ngay sau vạch xuất phát, tư thế thoải mái. Khi nghe hiệu lệnh sẵn sàng, hạ thấp trọng tâm dồn vào chân trước, tay hơi co ở khuỷu, đưa ra ngược chiều chân, thân người đổ về phía trước, đầu hơi cúi, toàn thân giữ yên, tập trung chú ý đợi lệnh xuất phát. Khi có lệnh chạy, ngay lập tức lao nhanh về phía trước, thẳng tiến tới đích và lao qua đích.

Đối với người bấm giờ, đứng ngay vạch đích, tay cầm đồng hồ, đặt ngón tay trỏ vào nút bấm, nhìn về vạch xuất phát, khi thấy cờ bắt đầu hạ xuống, lập tức bấm đồng hồ. Khi ngực hoặc vai của người chạy chạm vào mặt phẳng đích sẽ bấm dừng.

Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ của từng giây 1/100 giây.

c) Chạy con thoi 4x10m (s)

Dùng test này để đánh giá năng lực khéo léo.

Đường chạy có kích thước 10x1,2m, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu. Đường chạy bằng phẳng, không trơn, tốt nhất trên nền đất khô. Để an toàn, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo, bốn vật chuẩn để đánh dấu bốn góc.

Đối tượng kiểm tra thực hiện theo khẩu lệnh vào chỗ - sẵn sàng - chạy giống như test đã trình bày ở b). Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, lập tức nhanh chóng quay ngoắt toàn thân vòng lại, về vạch xuất phát, đến khi một chân chạm vạch thì quay lại. Thực hiện lặp lại cho đến khi hết đoạn đường, tổng số 2 vòng với 3 lần quay.

d) Chạy tùy sức 5 phút (m).

Để đánh giá sức bền.

Đường chạy tối thiểu dài 50m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đường giới hạn có khoảng trống ít nhất là 1m, để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vạch chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 10m để xác định phần lẻ quãng đường (5m) sau khi hết thời gian chạy.

Khi có lệnh chạy đối tượng kiểm tra chạy trong ô chạy, hết đoạn đường 50m, vòng bên trái qua vạch chuẩn quay lặp lại vòng tròn thời gian 5 phút. Người chạy

nên chạy từ từ ở những phút đầu, phân phối đều và tùy theo sức của mình mà tăng tốc dần, nếu mệt có thể chuyển dần thành đi bộ cho đến hết giờ.

Mỗi đối tượng kiểm tra có số đeo ở ngực và tay cầm tích - kê có số tương ứng. Khi có lệnh ngừng chạy, lập tức thả ngay tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất để đánh dấu số lẻ quãng đường chạy, sau đó chạy chậm dần hoặc đi bộ thả lỏng, để hồi sức. Đơn vị đo quãng đường chạy là mét (m)

3.2.2.2. Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

Để tiến hành giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật đòn đá Tạt cho võ sinh thì bản thân người Võ sư - HLV ngoài việc tuân thủ đầy đủ các nguyên tắc cơ bản của phương pháp giảng dạy động tác mà còn phải biết vận dụng sáng tạo các phương pháp sư phạm, biện pháp, phương tiện chuyên môn phù hợp với quy luật tự nhiên và những điều kiện để đạt được hiệu quả cao nhất. Thành tích bất kỳ của một môn thể thao nào cũng đều là kết quả tổng hợp của nhiều yếu tố tạo nên. Trong đó, trình độ tiếp thu kỹ thuật động tác và khả năng phát triển thể lực đóng vai trò quyết định. Vì vậy, song song với quá trình giảng dạy kỹ thuật động tác thì cần phải có sự chuẩn bị đầy đủ các tố chất thể lực để đáp ứng yêu cầu tiếp thu kỹ thuật động tác.

Dựa trên cơ sở đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập bổ trợ cho giảng dạy và huấn luyện đòn đá Tạt. Chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại CLB Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN. Các bài tập chúng tôi nghiên cứu đưa ra dựa trên cơ sở lý luận hệ thống các bài tập chuyên môn có liên quan, các tài liệu giảng dạy và quan sát cũng như kiến thức đã tiếp thu được của bản thân. Bước đầu chúng tôi xác định căn cứ để xác định các bài tập như sau:

- Các bài tập được lựa chọn căn cứ vào cấu trúc từng phần và cấu trúc hoàn chỉnh của kỹ thuật đá Tạt.
- Các bài tập được lựa chọn căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu giảng dạy và tập luyện ở từng giai đoạn của kỹ thuật.

- Các bài tập được lựa chọn cần căn cứ vào đặc điểm tâm - sinh lý và trình độ ban đầu của người học.

- Các bài tập được lựa chọn cần căn cứ vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của CLB.

- Các bài tập được lựa chọn cần căn cứ vào nguyên tắc cơ bản trong giảng dạy và tập luyện kỹ thuật đá Tạt.

- Căn cứ vào quá trình hình thành quá trình hình thành kỹ năng - kỹ xảo.

Ngoài những căn cứ nêu trên, chúng tôi còn tham khảo một số tài liệu chuyên ngành nhằm xác định những yêu cầu khi lựa chọn các bài tập bổ trợ cho đòn đá Tạt như sau:

- Bài tập phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đến quá trình hình thành kỹ thuật riêng lẻ và kỹ thuật hoàn chỉnh.

- Các bài tập bổ trợ phải mở rộng vốn kỹ năng - kỹ xảo cho người tập.

- Các bài tập bổ trợ phải ngăn cản các yếu tố bất lợi làm ảnh hưởng đến việc nắm bắt kỹ thuật và phải nâng cao được hiệu quả, thành tích cũng như các tố chất thể lực.

- Cần đa dạng hóa các hình thức tập luyện, tận dụng triệt để các phương tiện tập luyện để giúp cho quá trình chuyển đổi và liên kết các kỹ năng được tốt hơn.

- Các bài tập phải hợp lý và nâng dần độ khó và khối lượng tập luyện, chú ý khâu an toàn để tránh xảy ra chấn thương.

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn để lựa chọn các bài tập bổ trợ, chúng tôi tiến hành theo 2 bước sau:

- **Bước 1:** Tổng hợp các bài tập từ Võ sư - HLV - giáo viên và quan sát sư phạm các lớp học tập đòn Đá Tạt tại CLB Trung tâm giáo dục thể chất và một số CLB Vovinam trên địa bàn.

Sau khi tổng hợp các bài tập của quý võ sư, huấn luyện viên và quan sát sư phạm các lớp học kỹ thuật đá Tạt tại các câu lạc bộ khác nhau. Bước đầu chúng tôi lựa chọn được 22 bài tập bổ trợ trong quá trình giảng dạy - huấn luyện để nâng cao

hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại CLB Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHDN. Bao gồm các bài tập sau:

• **NHÓM BÀI TẬP BỔ TRỢ KỸ THUẬT:**

1. Tại chỗ rút gối xoay hông.
2. Tại chỗ rút gối bằng 2 chân liên tục.
3. Rút gối xoay hông di chuyển bằng 2 chân liên tục về phía trước.
4. Rút gối - xoay hông - duỗi chân tại chỗ liên tục sau đó di chuyển.
5. Ngồi dang rộng 2 chân sang 2 bên - mũi chân duỗi thẳng - ép người sang 2 bên và giữa.
6. Gác chân lên vai bạn ép chân (chú ý mũi chân cho đúng mới có tác dụng).
7. Ngồi trên 2 mu bàn chân - 2 gối khép lại.
8. Đứng độc tấn.

• **NHÓM BÀI TẬP BỔ TRỢ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN:**

1. Nhảy công lực rút gối cao tại chỗ.(ngồi xổm bật cao, rút gối chạm ngực)
2. Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân.
3. Chạy tăng tốc 30m.
4. Chạy vát chéo chân.(chân trước và chân sau, hoán chuyển vị trí theo hướng xoay, vòng cung)
5. Di chuyển ngang 30m - xoay vòng - chạy tăng tốc 30m.
6. Nằm ngửa trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ bụng.
7. Nằm sấp trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ lưng.
8. Nhảy công lực di chuyển 30m.
9. Nhảy cừu.
10. Chạy nâng cao đùi tại chỗ.
11. Nhảy dây bằng 1 chân.
12. Nhảy dây đổi chân liên tục.
13. Xoạc ngang - xoạc dọc.
14. Chạy tăng tốc theo tính hiệu còi.

- **Bước 2:** Dùng phương pháp phỏng vấn tọa đàm để tham khảo ý kiến của các Võ sư - HLV có kinh nghiệm, nhiều năm công tác để xác định mức độ ưu tiên các bài

tập để đưa vào huấn luyện.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên các bài tập ở 3 mức:

- **Rất quan trọng.**
- **Quan trọng.**
- **Không quan trọng.**

Để đảm bảo tính khách quan, chúng tôi thực hiện 2 lần phỏng vấn trên hai đối tượng khác nhau: Đối tượng 1: Võ sư, HLV, giáo viên đang giảng dạy Vovinam tại câu lạc bộ Trung tâm Giáo dục thể chất - ĐHĐN. Đối tượng 2: Võ sư, HLV, giáo viên giảng dạy Vovinam ở một số câu lạc bộ trên địa bàn. Thực hiện phát đi 15 phiếu phỏng vấn cho đối tượng 1 và 15 phiếu phỏng vấn cho đối tượng 2. Kết quả được trình bày cụ thể ở bảng 3.3 và 3.4:

Bảng 3.3: Kết quả phỏng vấn của đối tượng 1 về mức độ ưu tiên các bài tập hỗ trợ được sử dụng trong quá trình giảng dạy - huấn luyện đòn đá tạt cho võ sinh tại câu lạc bộ. (n=15).

Nhóm bài tập	Thứ tự bài tập	Mức độ lựa chọn sử dụng						
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	
Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật.	1	15	100	0	0	0	0	Chọn
	2	13	86.67	2	13.33	0	0	Chọn
	3	15	100	0	0	0	0	Chọn
	4	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	5	12	80.00	3	20.00	0	0	Chọn
	6	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	7	13	86.67	2	13.33	0	0	Chọn
	8	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn

Nhóm bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn.	1	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	2	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	3	13	86.67	2	13.33	0	0	Chọn
	4	10	66.67	3	20.00	2	13.33	Loại
	5	12	80.00	2	13.33	1	6.77	Chọn
	6	13	86.67	2	13.33	0	0	Chọn
	7	13	86.67	1	6.77	1	6.77	Chọn
	8	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	9	11	73.33	4	26.66	1	6.67	Loại
	10	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	11	13	86.67	2	13.33	0	0	Chọn
	12	12	80.00	3	20.00	0	0	Chọn
	13	13	86.67	1	6.67	1	6.67	Chọn
	14	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn

Bảng 3.4: Kết quả phỏng vấn của đối tượng 2 về mức độ ưu tiên các bài tập bổ trợ được sử dụng trong quá trình giảng dạy - huấn luyện đòn đá tạt cho võ sinh. (n=15)

Nhóm bài tập	Thứ tự bài tập	Mức độ lựa chọn sử dụng						
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	
Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật.	1	15	100	0	0	0	0	Chọn
	2	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	3	15	100	0	0	0	0	Chọn
	4	13	86.67	1	6.67	1	6.67	Chọn
	5	12	80.00	2	13.33	1	6.67	Chọn
	6	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn

	7	13	86.67	1	6.67	1	6.67	Chọn
	8	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
Nhóm bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn.	1	13	86.67	1	6.67	1	6.67	Chọn
	2	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	3	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	4	11	73.33	2	13.33	2	13.33	Loại
	5	12	80.00	2	13.33	1	6.77	Chọn
	6	12	80.00	2	13.33	0	0	Chọn
	7	13	86.67	2	13.33	0	0	Chọn
	8	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	9	10	66.67	2	13.33	3	20.00	Loại
	10	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn
	11	13	86.67	1	6.67	1	6.67	Chọn
	12	12	80.00	3	20.00	0	0	Chọn
	13	13	86.67	1	6.67	1	6.67	Chọn
	14	14	93.33	1	6.67	0	0	Chọn

Qua bảng 3.3 và 3.4 được trình bày ở trên cho thấy: Tất cả các bài tập mà chúng tôi đưa ra đều được hầu hết các Võ sư - HLV lựa chọn ở mức độ quan trọng và rất quan trọng. Nhưng theo nguyên tắc chỉ lựa chọn các bài tập đạt tỷ lệ tán thành từ 80% trở lên. Như vậy, trong tổng số 22 bài tập chúng tôi đưa ra có 20 bài tập có số phiếu tán thành từ 80% trở lên, nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật gồm: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**, nhóm bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn gồm: **1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14**. Điều đó cho thấy 20 bài tập bổ trợ được lựa chọn là phù hợp cho việc huấn luyện để nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật Đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản CLB Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHDN.

Tuy nhiên, các bài tập mà chúng tôi đưa ra được cho là phù hợp về mặt lý thuyết, để đánh giá chính xác hiệu quả các bài tập được lựa chọn, chúng tôi tiến hành lấy số liệu thực tế để kiểm nghiệm - tính toán.

3.2.2.3. Chương trình huấn luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình và các bài tập của quý Võ sư - HLV biên soạn. Tổng thời gian huấn luyện đòn đá Tạt là 4 tuần chia làm 12 buổi tập, tuần 3 buổi tập, mỗi buổi 90 phút. Nhóm thực nghiệm sẽ tập luyện theo những bài tập của chúng tôi. Chúng tôi đưa các bài tập bổ trợ vào chương trình giảng dạy. Dựa trên tiến trình, nội dung lên lớp, chúng tôi sắp xếp có thứ tự các bài tập bổ trợ vào trong chương trình giảng dạy theo tiến trình được trình bày ở bảng sau:

Bảng 3.5 Tiến trình giảng dạy - tập luyện kỹ thuật Đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

Phân loại	BT	Giáo án											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật đá Tạt</i>	1	x	x			x			x				
	2	x			x			x			x		
	3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	4				x		x						
	5				x			x	x				
	6					x			x				
	7				x			x	x		x		x
	8					x		x					
<i>Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn</i>	1	x		x		x			x	x		x	x
	2	x	x				x						
	3	x			x						x		
	4				x		x						
	5			x				x			x		x
	6		x					x		x		x	
	7			x				x					
	8	x	x				x			x		x	x
	9		x			x			x				
	10			x			x				x		x
	11		x		x		x			x		x	
	12			x		x		x			x		

3.2. Giải quyết nhiệm vụ 2: Đánh giá hiệu quả các bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

3.2.1. Kiểm tra trước thực nghiệm

3.2.1.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

3.2.1.1.1 Kiểm tra kỹ thuật test Đá mục tiêu cố định.

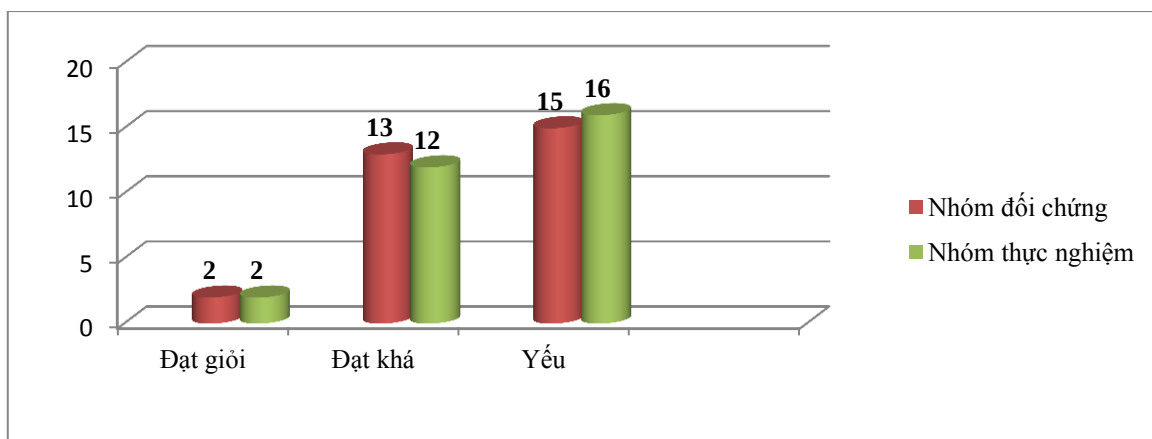
Dựa vào các test kiểm tra đánh giá chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu trên 60 võ sinh. Sau đó chia thành 2 nhóm, mỗi nhóm 30 người. Nhóm đối chứng (ĐC), nhóm thực nghiệm (TN). Số liệu thu được qua kiểm tra ban đầu được chúng tôi so sánh và được thể hiện ở bảng 3.6 và biểu đồ 3.1 như sau:

Bảng 3.6 So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. ($n_A=n_B=30$).

Thời điểm	TRƯỚC THỰC NGHIỆM					
Nhóm	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Chênh lệch	
Chỉ số Chỉ tiêu	Số môn sinh	Tỷ lệ %	Số môn sinh	Tỷ lệ %	Số môn sinh	Tỷ lệ %
Đạt giỏi	2	6,67	2	6,67	0	0
Đạt khá	13	43,33	12	40	1	3,33
Yếu	15	50	16	53,33	1	3,33

Qua bảng 3.6 ta thấy được số môn sinh ở chỉ tiêu yếu của nhóm thực nghiệm lớn hơn nhóm đối chứng là 1 người chiếm tỷ lệ 3,33 %, ngược lại số môn sinh ở chỉ tiêu đạt khá của nhóm thực nghiệm ít hơn nhóm đối chứng là 1 người chiếm tỷ lệ 3,33, số môn sinh của chỉ tiêu đạt giỏi là bằng nhau. Như vậy, kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự chênh lệch

không đáng kể. Chứng tỏ trước khi áp dụng các bài tập đã được lựa chọn thì trình độ của 2 nhóm là như nhau. Vì vậy chúng tôi khẳng định sơ bộ rằng việc phân chia hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là hoàn toàn khách quan.



Biểu đồ 3.1: So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

3.2.1.1.2 Kiểm tra test thể lực.

Ở test kiểm tra này chúng tôi tiến hành đánh giá thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm dựa trên 04 test đánh giá thể lực chung do Bộ GD&ĐT đã ban hành. Các test gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m).

* *Test 1: Bật xa tại chỗ (cm).*

Mục đích nhằm đánh giá sức mạnh chân. Kết quả đạt được, giá trị trung bình ĐC: 226,3 cm; TN: 226,5 cm. Từ kết quả đó cho thấy: So với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì những giá trị này ở mức đạt. Đa số đều thực hiện được, nhưng tập hợp là không đồng đều vì $C_v_{ĐC} = 10,18\% > 10\%$; $C_v_{TN} = 10,32\% > 10\%$

Tuy nhiên, sự khác biệt này là không có ý nghĩa thống kê vì :

$$t_{\text{student}} < t_{\text{bảng}} (0,18 < 1.960) \text{ ở ngưỡng xác suất } P = 5\%.$$

* *Test 2: Chạy 30m xuất phát cao (s).*

Kết quả đạt được, giá trị trung bình ĐC: 5,076 s; TN: 4,932 s. Từ kết quả đó cho thấy: So với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì những giá trị này ở mức đạt. Đa số

đều thực hiện được, vì thời gian tập luyện ngắn nên kết quả chưa được cao, có sự chênh lệch không đáng kể và tập hợp là không đồng đều vì $C_{v\text{ĐC}} = 11,59\% > 10\%$; $C_{v\text{TN}} = 10,13\% > 10\%$.

Tuy nhiên, sự khác biệt này là không có ý nghĩa thống kê vì :

$$t_{\text{student}} < t_{\text{bảng}} (1,02 < 1.960) \text{ ở ngưỡng xác suất } P = 5\%.$$

* *Test 3: Chạy con thoi 4x10m (s).*

Đây là test kiểm tra nhằm đánh giá được tố chất sức nhanh, độ khéo léo của đối tượng. Như hai test trước thì kết quả thu được so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì ở mức đạt. Kết quả, giá trị trung bình ĐC: 12,284s; TN: 12,27s, nhưng tập hợp là không đồng đều thể hiện $C_{v\text{ĐC}} = 10,40\% > 10\%$; $C_{v\text{TN}} = 13,28\% > 10\%$.

Tuy nhiên, sự khác biệt này là không có ý nghĩa thống kê vì :

$$t_{\text{student}} < t_{\text{bảng}} (0,03 < 1.960) \text{ ở ngưỡng xác suất } P = 5\%.$$

* *Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m).*

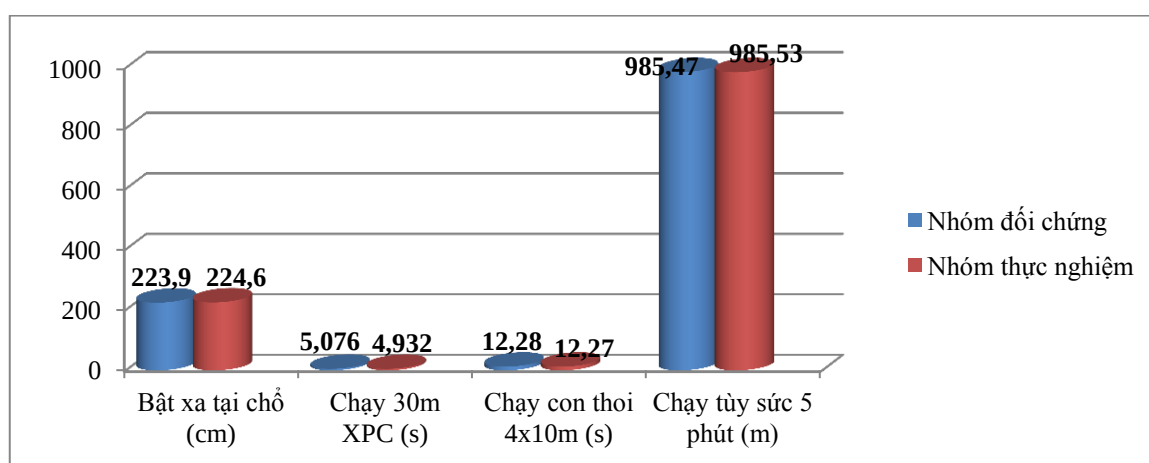
Nhằm đánh giá tố chất sức bền. Sau khi thực hiện test này xong sinh viên cảm thấy đó là sự căng thẳng, mệt mỏi. Do sự tập luyện chưa cao dẫn đến sức bền chưa được tích lũy. Đưa kết quả kiểm tra so sánh với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT thì nằm ở mức đạt. Giá trị trung bình ĐC: 985,47m; TN: 985,53m. Tuy nhiên, tập hợp này là không đồng đều được thể hiện $C_{v\text{ĐC}} = 10,79\% > 10\%$; $C_{v\text{TN}} = 10,69\% > 10\%$.

Như vậy:

Qua việc thực hiện 4 test kiểm tra về thể lực của đối tượng chúng tôi đưa ra nhận xét: Hầu hết trước khi tập luyện Võ Vovinam thì đa số các em ít chơi thể thao, và có thể đây là môn lựa chọn để tập luyện sức khỏe nên sự hình thành các tố chất của sinh viên được phát triển một cách không đồng đều. Kết quả thu được qua việc kiểm tra so với chỉ tiêu kiểm tra thể lực của Bộ GD&ĐT đưa ra thì đang nằm ở mức đạt và có sự chênh lệch thấp về kết quả, thể hiện tập hợp không đồng đều. Nhưng sự thống kê đó không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P = 5\%$. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 3.7 và biểu đồ 3.2.

Bảng 3.7 So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. ($n_A=n_B=30$).

KIỂM TRA		NỘI DUNG							
		Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC (s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Chạy tùy sức 5 phút (m)	
		ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN
$\bar{X}$	TT	223,9	224,6	5,076	4,932	12,28	12,27	985,47	985,53
	TCDG	Tốt:> 227 Đạt: ≥ 209		Tốt:< 4,60 Đạt: $\leq 5,60$		Tốt:<11,70 Đạt: $\geq 12,30$		Tốt:> 1070 Đạt: ≥ 960	
δ_x^2		0,052	0,054	0,346	0,25	1,634	2,657	11306,07	11100,58
δ_x		0,228	0,232	0,588	0,5	1,278	1.630	106,33	105,36
C_v	TT	10,18	10,32	11,59	10,13	10,40	13,28	10,79	10,69
	TCDG	$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ		$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ		$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ		$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ	
t_{student}		0,18		1,02		0,03		0,01	
$t_{\text{bảng}}$		1,960							
$P\%$		0,05							



Biểu đồ 3.2: So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

Với thành tích ban đầu như vậy, nhóm ĐC sẽ tập luyện theo giáo án bình thường của quý võ sư - HLV, còn nhóm TN sẽ do chúng tôi trực tiếp hướng dẫn tập luyện theo tiến trình và giáo án giảng dạy của chúng tôi với cùng thời gian, số giờ, điều kiện thành lập như nhau.

3.2.3 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:

Kết thúc thời gian huấn luyện chúng tôi tiến hành kiểm tra với các chỉ số kiểm tra như lần kiểm tra trước thực nghiệm để tiến hành đối chiếu, so sánh, đánh giá và kiểm nghiệm tính hiệu quả mà các bài tập bổ trợ chúng tôi đưa ra.

3.2.3.1 Kiểm tra kỹ thuật test Đá mục tiêu cố định.

3.2.3.1.1 So sánh kỹ thuật Đá Tạt ở mục tiêu cố định ở các lần kiểm tra của nhóm thực nghiệm.

Bảng 3.8 So sánh kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. (n=30).

Nhóm	NHÓM THỰC NGHIỆM					
	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		Chênh lệch	
Thời điểm						
Chỉ số Chỉ tiêu	Số môn sinh	Tỷ lệ %	Số môn sinh	Tỷ lệ %	Số môn sinh	Tỷ lệ %
Đạt giỏi	2	6,67	12	40	10	33,33
Đạt khá	12	40	17	56,67	5	16,67
Yếu	16	53,33	1	3,33	15	50

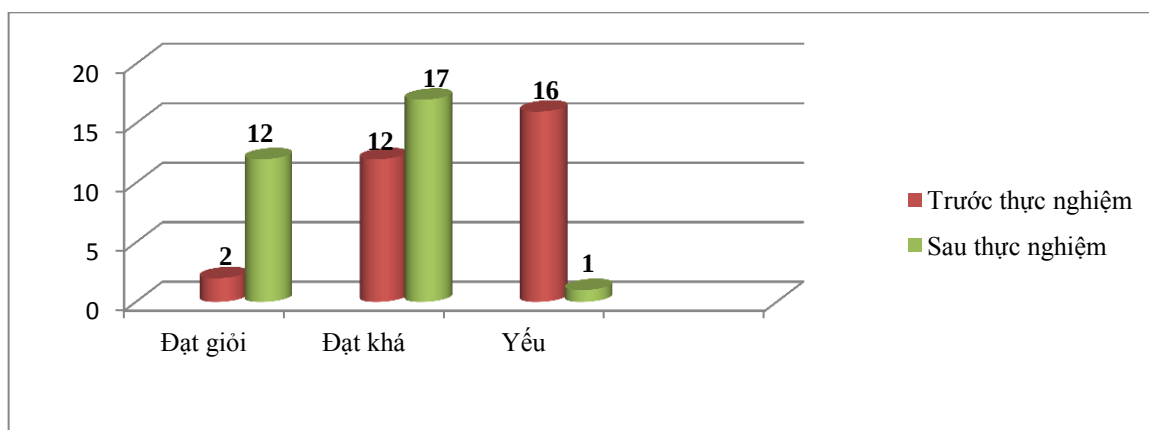
Qua kết quả bảng 3.8 cho chúng ta thấy :

Nếu số môn sinh và tỷ lệ phần trăm của chỉ tiêu yếu trước thực nghiệm có tới 16 người chiếm 53,33%, thì sau thực nghiệm giảm còn 1 người chiếm tỷ lệ 3,33%. Ở chỉ tiêu đạt khá trước thực nghiệm có 12 người chiếm tỷ lệ 40% thì sau thực nghiệm có đến 17 người chiếm tỷ lệ 56,67%. Đối với chỉ tiêu đạt giỏi trước thực nghiệm chỉ có 2 người chiếm tỷ lệ 3,33% nhưng sau thực nghiệm có đến 12 người

chiếm 40%. Sau thực nghiệm có sự phát triển rất tốt, tỷ lệ yếu giảm xuống rõ rệt, tỷ lệ đạt khá, đạt giỏi tăng lên rất nhiều.

Như vậy sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có sự chuyển biến tốt về việc thực hiện kỹ thuật đá Tạt ở mục tiêu cố định. Điều này cho thấy được những hướng tích cực khi thực hiện áp dụng các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện cho việc thực hiện kỹ thuật đá Tạt.

- ❖ Kết quả thực hiện đá Tạt ở mục tiêu cố định của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm được thể hiện ở biểu đồ 3.3:



Biểu đồ 3.3: So sánh kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

3.2.3.1.2 So sánh kỹ thuật đá Tạt ở mục tiêu cố định ở các lần kiểm tra của nhóm đối chứng.

Bảng 3.9 So sánh kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm. (n=30)

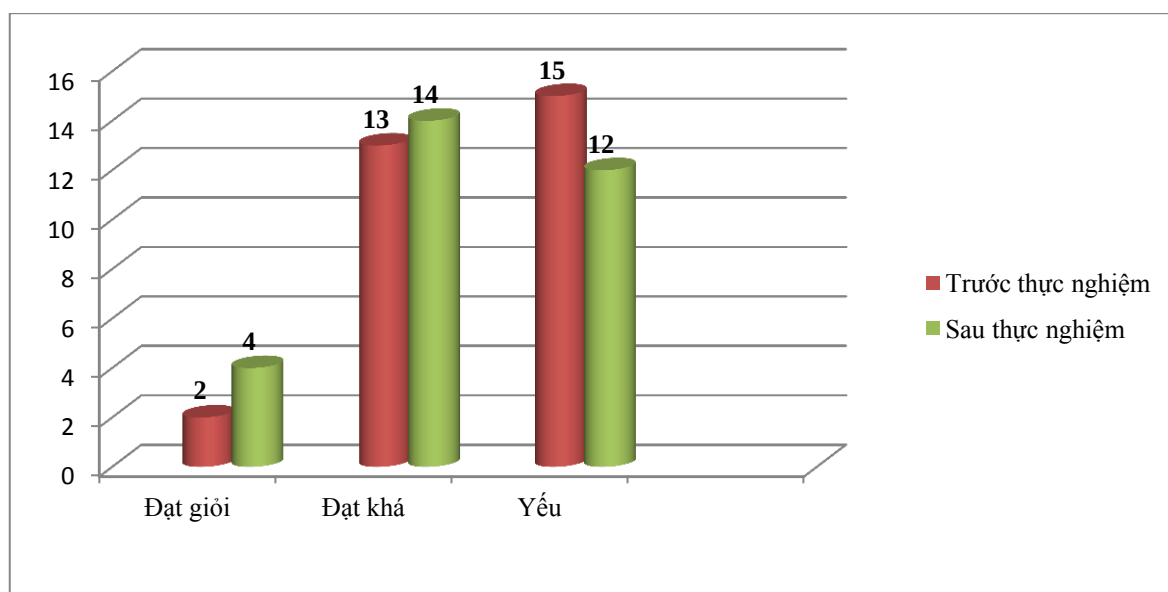
Nhóm	NHÓM ĐỐI CHỨNG					
	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		Chênh lệch	
Thời điểm						
Xếp loại	Số môn sinh	Tỷ lệ %	Số môn sinh	Tỷ lệ %	Số môn sinh	Tỷ lệ %
Chỉ tiêu						
Đạt giỏi	2	6,67	4	13,33	2	6.67
Đạt khá	13	43,33	14	46,67	1	3.33
Yếu	15	50	12	40	3	10

Qua kết quả bảng 3.9 cho chúng ta thấy :

Nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm có sự phát triển nhưng rất ít và không đáng kể. Sự chênh lệch trước và sau thực nghiệm rất thấp. Ở chỉ tiêu yếu trước thực nghiệm có 15 người chiếm tỷ lệ 50% thì sau thực nghiệm giảm xuống còn 12 người chiếm 40%. Chỉ tiêu đạt khá sau thực nghiệm có 14 người chiếm 46,67% so với trước thực nghiệm thì chênh lệch 1 chiếm 3,33%. Đối với chỉ tiêu đạt giỏi trước thực nghiệm có 2 người chiếm tỷ lệ 6,67% thì sau thực nghiệm tăng lên 4 người chiếm 13,33%.

Như vậy sau 4 tuần thực nghiệm thì nhóm đối chứng có sự tăng trưởng về thực hiện kỹ thuật đá Tạt ở mục tiêu cố định nhưng rất thấp. Qua đó chúng thấy rằng cần có các bài tập bổ trợ nhằm để nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt làm hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật hơn.

- ❖ Kết quả thực hiện đá Tạt ở mục tiêu cố định của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm được thể hiện ở biểu đồ 3.4:



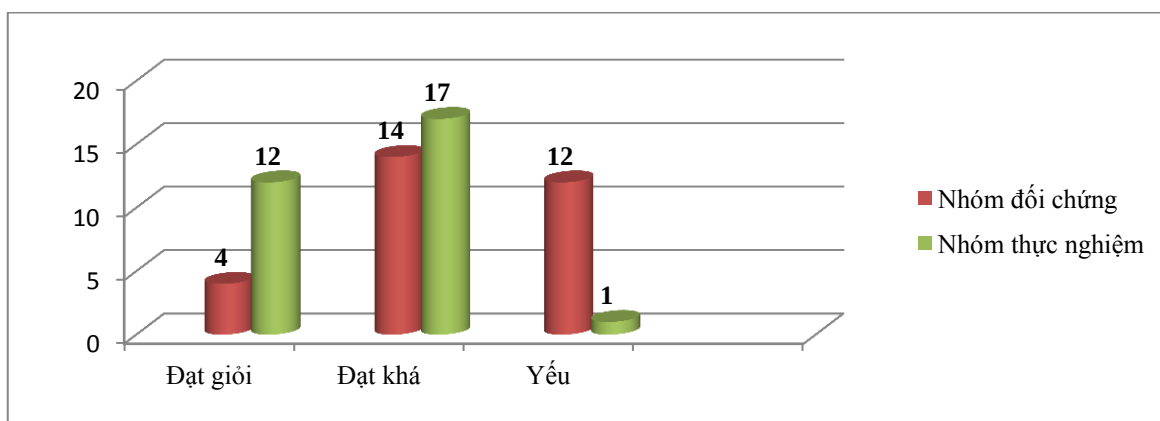
Biểu đồ 3.4: So sánh kết quả trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng.

3.2.3.1.3 So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

Bảng 4.0. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ($n_A=n_B= 30$).

Thời điểm	SAU THỰC NGHIỆM					
Nhóm	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Chênh lệch	
Chỉ số Chỉ tiêu	Số môn sinh	Tỷ lệ %	Số môn sinh	Tỷ lệ %	Số môn sinh	Tỷ lệ %
Đạt giỏi	4	13,33	12	40	8	26,67
Đạt khá	14	46,67	17	56,67	3	10
Yếu	12	40	1	3,33	11	36,67

Qua bảng 4.0 ta thấy kết quả kiểm tra của hai nhóm sau thực nghiệm của 2 nhóm có sự chênh lệch rất nhiều. Sau thực nghiệm số môn sinh và tỷ lệ yếu của nhóm thực nghiệm giảm xuống chỉ còn 1 người chiếm tỷ lệ 3,33%, còn nhóm đối chứng có đến 12 người chiếm tỷ lệ 40%, chênh lệch đến 36.67%. Ngược lại tỷ lệ đạt khá của nhóm thực nghiệm có 17 người chiếm 56,67% còn đối chứng chỉ có 14 người chiếm 46,67%, chênh lệch 10%. Tỷ lệ đạt giỏi của nhóm đối chứng có 4 người chiếm tỷ lệ 13,33%, nhóm thực nghiệm có đến 12 người chiếm tỷ lệ 40%, chênh lệch 26,67%. Kết quả được biểu thị qua biểu đồ 3.5



Biểu đồ 3.5: So sánh kết quả sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

Như vậy: Kết quả sau thực nghiệm cho thấy rằng nhóm thực nghiệm có sự chênh lệch rất nhiều so với nhóm đối chứng. Khẳng định sự hiệu quả của các bài tập mà chúng tôi mang lại.

3.2.3.2 Kiểm tra thể lực:

3.2.3.2.1 So sánh kết quả của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm.

** Test 1: Bật xa tại chỗ (cm).*

Mục đích nhằm đánh giá sức mạnh chân. Thành tích trung bình trước thực nghiệm là 223,9 cm, thành tích sau thực nghiệm là 225,27 cm. Hệ số tăng trưởng W% đạt 0,61%. Hệ số biến thiên trước thực nghiệm $C_v > 10\%$ tập hợp không đồng đều, sau thực nghiệm $C_v < 10\%$ tập hợp đồng đều.

** Test 2: Chạy 30m xuất phát cao (s).*

Đánh giá sức nhanh. Nếu trước thực thực nghiệm thành tích chạy 30m XPC trung bình là 5,076 s thì sau thực nghiệm giá trị đó đạt 4,98s. Hệ số tăng trưởng W% đạt 1,91 %. Kết quả đạt được sau thực nghiệm so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì giá trị này ở mức đạt.

** Test 3: Chạy con thoi 4x10m (s).*

Đây là test kiểm tra nhằm đánh giá được tổ chất sức nhanh, độ khéo léo của đối tượng. Trước thực nghiệm thành tích trung bình là 12,28s; $C_v > 10\%$ thì sau thực nghiệm thành tích đó đạt trung bình đạt 12,23 s. Hệ số tăng trưởng đạt 0,39%. Kết quả thu được so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì vẫn ở mức đạt.

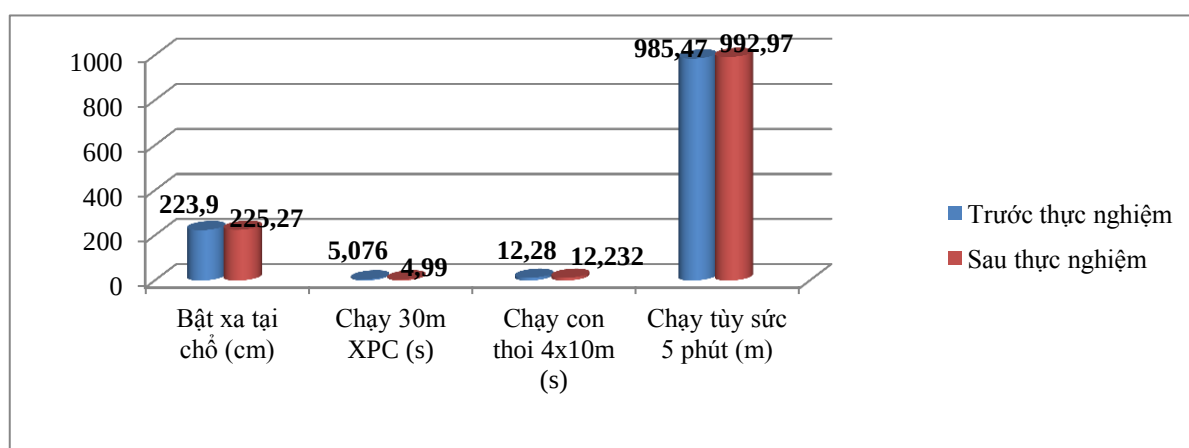
** Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m).*

Nhằm đánh giá tổ chất sức bền. Sự phát triển tổ chất sức bền của nhóm đối chứng có sự chênh lệch nhưng không đáng kể. Kết quả trung bình trước thực nghiệm là 985,47 $C_v > 10\%$, sau thực nghiệm là 992,97 $C_v < 10\%$. Đưa kết quả kiểm tra so sánh với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT thì nằm ở mức đạt. Hệ số tăng trưởng W% đạt 0,75 %.

Kết quả so sánh của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 4.1 và biểu đồ 3.6.

Bảng 4.1. So sánh kết quả của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm.

NHÓM ĐỐI CHỨNG										
S S T	KIỂM TRA		NỘI DUNG							
			Bật xa tại chỗ		Chạy 30m XPC (s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Chạy tùy sức 5 phút (m)	
			TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
1	$\bar{X}$	TT	223,9	225,27	5,076	4,98	12,28	12,23	985,47	992,97
		TCDG	Tốt: > 227 Đạt: ≥ 209		Tốt: < 4,60 Đạt: $\leq 5,60$		Tốt: < 11,70 Đạt: $\geq 12,30$		Tốt: > 1070 Đạt: ≥ 960	
2	δ_x^2		0,052	0,044	0,346	0,312	1,634	1,31	11306,07	6794,19
3	δ_x		0,228	0,210	0,588	0,56	1,270	1,145	106,33	82,427
4	C_v	TT	10,18	9,275	11,59	11,21	10,40	9,36	10,79	8,301
		TCDG	$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ		$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ		$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ		$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ	
5	W%		0,61		1,71		0,39		0,75	

**Biểu đồ 3.6: So sánh kết quả của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm.****3.2.3.2.2 So sánh kết quả của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm.**

* Test 1: Bật xa tại chỗ (cm).

Mục đích nhằm đánh giá sức mạnh chân. Thành tích trung bình trước thực

thực nghiệm là 224,63 cm, thành tích sau thực nghiệm là 236,7 cm. Hệ số tăng trưởng W% đạt 5,22%. Sau quá trình tập luyện thì nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm có sự phát triển rất tốt, còn trước thực nghiệm nằm ở mức đạt. Hệ số biến thiên trước thực nghiệm $C_v > 10\%$, sau thực nghiệm $C_v < 10\%$.

** Test 2: Chạy 30m xuất phát cao (s).*

Đánh giá sức nhanh. Nếu trước thực nghiệm thành tích chạy 30m XPC trung bình là 4,932 s thì sau thực nghiệm giá trị đó đạt 4,71s. Hệ số tăng trưởng W% đạt 4,61 %. Kết quả đạt được sau thực nghiệm so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì giá trị này ở mức đạt, tuy nhiên nó thể hiện được sự phát triển rõ rệt về tổ chất khi tập luyện các bài tập bổ trợ mà chúng tôi đem lại. Hệ số biến thiên trước thực nghiệm $C_v > 10\%$, sau thực nghiệm $C_v < 10\%$.

** Test 3: Chạy con thoi 4x10m (s).*

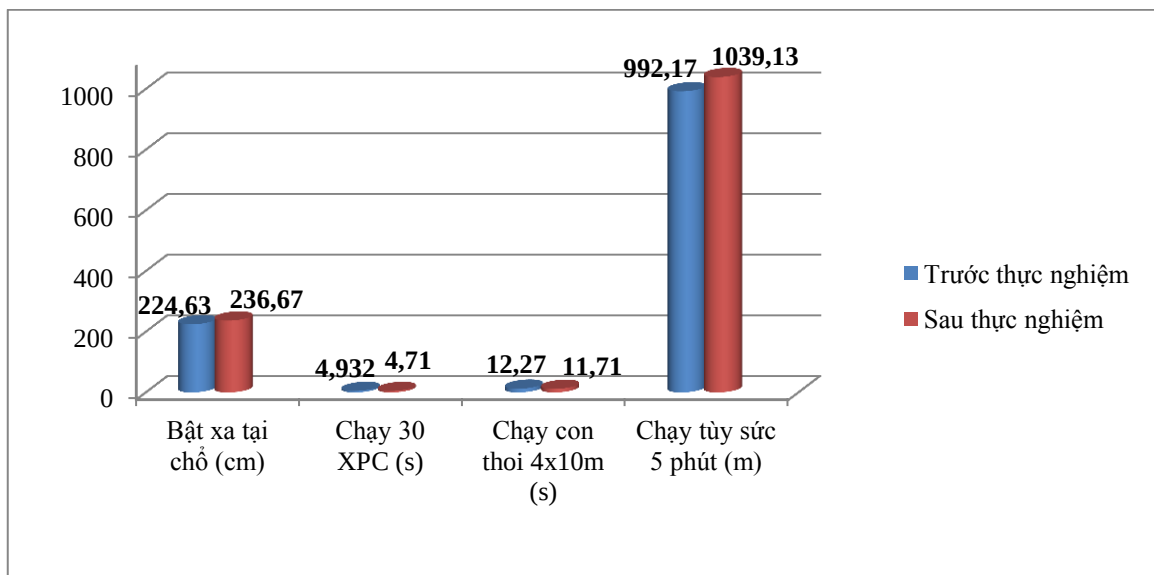
Đây là test kiểm tra nhằm đánh giá được tổ chất sức nhanh, độ khéo léo của đối tượng. Trước thực nghiệm thành tích trung bình là 12,27s; $C_v > 10\%$ thì sau thực nghiệm thành tích đó đạt trung bình là 11,71 s $C_v < 10\%$. Hệ số tăng trưởng đạt 4,75 %. Mặc dù kết quả sau thực nghiệm có sự tăng trưởng nhưng so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì vẫn ở mức đạt. Thể hiện được sự khéo léo, độ nhạy bén của các bài tập mà chúng tôi đưa vào thực hiện tập luyện.

** Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m).*

Nhằm đánh giá tổ chất sức bền. Kết quả trung bình trước thực nghiệm là 985,53 $C_v > 10\%$, sau thực nghiệm là 1034 $C_v < 10\%$. Kết quả sau thực nghiệm có sự chênh lệch lớn về tổ chất sức bền, làm tăng khả năng chịu đựng trong thời gian dài. Từ kết quả kiểm tra so sánh với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT thì trước thực nghiệm nằm ở mức đạt, sau thực nghiệm nằm ở mức tốt. Hệ số tăng trưởng W% đạt 5,29 %. Kết quả so sánh của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 4.2 và biểu đồ 3.7.

Bảng 4.2. So sánh kết quả của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm.

NHÓM THỰC NGHIỆM										
S S T	KIỂM TRA		NỘI DUNG							
			Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC(s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Chạy tùy sức 5 phút (m)	
			TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
1	$\bar{X}$	TT	224,63	236,67	4,932	4,71	12,27	11,71	985,53	1039,13
		TCDG	Tốt: > 227 Đạt: ≥ 209		Tốt: < 4,60 Đạt: $\leq 5,60$		Tốt: < 11,70 Đạt: $\geq 12,30$		Tốt: > 1070 Đạt: ≥ 960	
2	δ_x^2		0,054	0,050	0,25	0,187	2,657	0,784	11100,58	9518,72
3	δ_x		0,232	0,224	0,5	0,433	1,63	0,886	105,34	97,564
4	C_v	TT	10,32	9,457	10,13	9,18	13,28	7,562	10,69	9,389
		TCDG	$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ		$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ		$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ		$\leq 10\%$: ĐĐ >10%: KĐĐ	
5	W%		5,22		4,61		4,75		5,29	

**Biểu đồ 3.7: So sánh kết quả của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm.**

3.2.3.2.3 Đánh giá kết quả sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

Sau khi tiến hành so sánh và đối chiếu kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Chúng ta thấy: cả 2 nhóm đều có sự tiến bộ rõ ràng, nhưng để biết được nhóm nào tiến bộ rõ ràng hơn thì chúng tôi tiến hành so sánh và đối chiếu kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

** Test 1: Bật xa tại chỗ (cm).*

Mục đích nhằm đánh giá sức mạnh chân. Thành tích trung bình của nhóm đối chứng là 225,27 cm, thành tích của nhóm thực nghiệm là 236,7 cm. Đưa kết quả so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT thì thành tích của nhóm thực nghiệm nằm ở mức Tốt, còn nhóm đối chứng vẫn ở mức đạt so với chỉ tiêu quy định. Hệ số tăng trưởng W% đạt 4,94%. Sau quá trình tập luyện thì nhóm thực nghiệm có sự phát triển hơn nhóm đối chứng. Hệ số biến thiên đều có giá trị <10%.

** Test 2: Chạy 30m xuất phát cao (s).*

Đánh giá sức nhanh. Nếu thành tích chạy 30m XPC của nhóm đối chứng trung bình là 4,98 s thì sau thực nghiệm giá trị đó đạt 4,71s. Hệ số tăng trưởng W% đạt 5,57 %. Kết quả đạt được sau thực nghiệm của cả hai nhóm so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì giá trị này ở mức đạt, tuy nhiên sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm nó thể hiện được sự phát triển rõ rệt về tố chất khi tập luyện các bài tập bổ trợ mà chúng tôi đem lại. Hệ số biến thiên của nhóm đối chứng $C_v > 10\%$ tập hợp không đồng đều, còn nhóm thực nghiệm $C_v < 10\%$ tập hợp đồng đều.

** Test 3: Chạy con thoi 4x10m (s).*

Đây là test kiểm tra nhằm đánh giá độ khéo léo của đối tượng. Thành tích trung bình của nhóm đối chứng là 12,23s; còn nhóm thực nghiệm thành tích trung bình là 11,71 s $C_v < 10\%$. Hệ số tăng trưởng đạt 4,34 %. Mặc dù kết quả sau thực nghiệm có sự tăng trưởng nhưng so với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT đưa ra thì vẫn ở mức đạt. Thể hiện được sự khéo léo, độ nhạy bén của các bài tập mà chúng tôi đưa vào thực hiện tập luyện, giảng dạy.

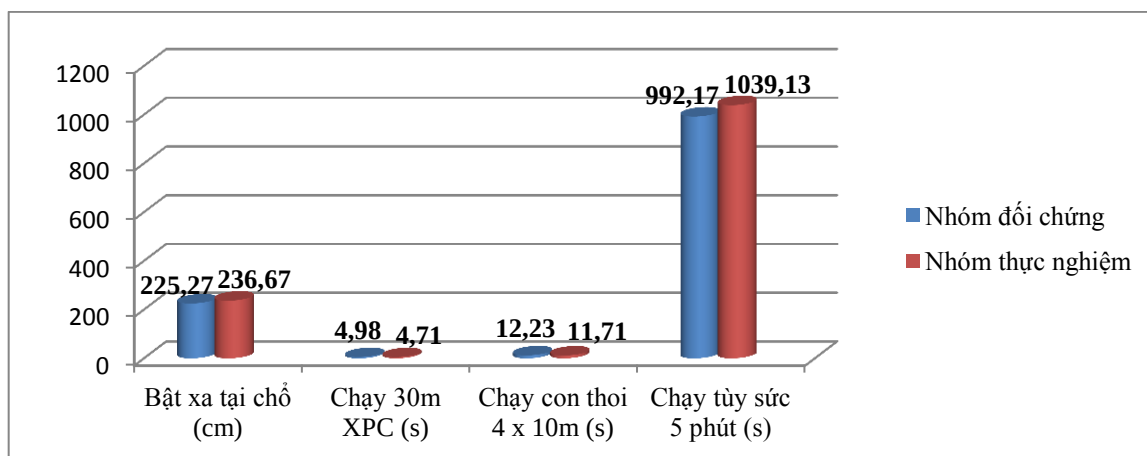
* Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m).

Nhằm đánh giá tổ chất sức bền. Kết quả trung bình của nhóm đối chứng là 992,17 m, nhóm thực nghiệm là 1039,13 m. Kết quả của nhóm thực nghiệm có sự chênh lệch lớn về tổ chất sức bền, làm tăng khả năng chịu đựng trong thời gian dài. Từ kết quả kiểm tra so sánh với chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT thì nhóm đối chứng vẫn nằm ở mức đạt, nhóm thực nghiệm nằm ở mức tốt. Hệ số tăng trưởng W% đạt 4,62%.

Kết quả so sánh được chúng tôi trình bày ở bảng 4.3 và minh họa ở biểu đồ 3.8 như sau :

Bảng 4.3 Kết quả so sánh sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ($n_A = n_B = 30$).

S S T	KIỂM TRA		NỘI DUNG							
			Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC(s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Chạy tùy sức 5 phút (m)	
			ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN
1	$\bar{X}$	TT	225,27	236,67	4,98	4,71	12.23	11,71	992,17	1039,13
		TCDG	Tốt:> 227 Đạt: ≥209		Tốt:< 4,60 Đạt: ≤5,60		Tốt:<11,70 Đạt: ≥12,30		Tốt:> 1070 Đạt: ≥960	
2	δ_x^2		0,044	0,05	0,312	0,187	1,31	0,784	6714,19	4518,72
3	δ_x		0,21	0,224	0,56	0,433	1,45	0,886	82,427	97,564
4	C_v	TT	9,275	9,457	11,21	9,18	9,36	7,562	8,301	9,389
		TCDG	≤ 10%: ĐĐ >10%: KĐĐ		≤ 10%: ĐĐ >10%: KĐĐ		≤ 10%: ĐĐ >10%: KĐĐ		≤ 10%: ĐĐ >10%: KĐĐ	
5	t_{student}		20,36		2,09		1,976		2,427	
6	$t_{\text{bảng}}$		1,960							
7	P		0,05							
8	W%		4,94		5,57		4,34		4,62	



Biểu đồ 3.8: Biểu đồ so sánh kết quả của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm.

Qua bảng kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cho thấy, với cùng một thời gian giảng dạy, huấn luyện nhưng nhóm thực nghiệm áp dụng những bài tập đã được chọn lọc và được giảng dạy, tập luyện theo tiến trình, giáo án riêng. Kết quả sau 4 tuần tập luyện nhóm thực nghiệm đã hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ rằng bài tập mà chúng tôi đưa ra đã mang lại hiệu quả trong việc luyện tập nâng cao hiệu quả tập luyện đòn đá Tạt cũng như nâng cao về thể lực cho lớp Vovinam cơ bản tại CLB Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

Từ những kết quả trên, chúng tôi tiến tới kết luận là: Việc sử dụng các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại CLB Vovinam Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN đã có hiệu quả trong việc phát triển được các tố chất thể lực đặc trưng của kỹ thuật đá Tạt như: sức mạnh tốc độ, sức nhanh, độ linh hoạt và khéo léo và đã mang lại hiệu quả đòn đá Tạt cho võ sinh. Điều này được thể hiện rõ qua kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm.

Tóm lại, với điều kiện như nhau về thể lực, điểm xuất phát ban đầu về năng lực và thời gian vận động, chỉ khác nhau về các bài tập bổ trợ chuyên môn cho từng giai đoạn kỹ thuật. Nhóm thực nghiệm đã đem lại hiệu quả cao hơn hẳn về kỹ thuật, thể lực, độ linh hoạt khéo léo của đòn đánh. Điều đó khẳng định các bài tập mà

chúng tôi đưa ra đã mang lại hiệu quả và khẳng định lại lý thuyết về các bài tập hỗ trợ cho lớp Vovinam cơ bản tại CLB Vovinam Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN trước thực nghiệm là có hiệu quả.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Từ những kết quả thu được trong quá trình nghiên cứu, đề tài đi đến kết luận sau:

1. Thực trạng bài tập bổ trợ sử dụng trong giảng dạy, huấn luyện kỹ thuật đòn chân nói chung và đòn đá Tạt nói riêng cho môn sinh Vovinam lớp cơ bản tại câu lạc bộ thì rất hạn chế. Phần lớn được sử dụng theo kinh nghiệm của giáo viên nên còn đơn điệu, không đa dạng, dễ dẫn đến sự nhàm chán khi tập luyện và không khắc phục được hết các sai lầm đồng thời bổ sung những khuyết điểm cho người tập.

2. Đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện và chứng minh hiệu quả của chúng qua quá trình giảng dạy, tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN sau thực nghiệm, gồm có:

- **NHÓM BÀI TẬP BỔ TRỢ KỸ THUẬT:**

1. Tại chỗ rút gối xoay hông.
2. Tại chỗ rút gối bằng 2 chân liên tục.
3. Rút gối xoay hông di chuyển bằng 2 chân liên tục về phía trước.
4. Rút gối - xoay hông - duỗi chân tại chỗ liên tục sau đó di chuyển.
5. Ngồi dang rộng 2 chân sang 2 bên - mũi chân duỗi thẳng - ép người sang 2 bên và giữa.
6. Gác chân lên vai bạn ép chân (chú ý mũi chân cho đúng mới có tác dụng).
7. Ngồi trên 2 mu bàn chân - 2 gối khép lại.
8. Đứng độc tấn.

- **NHÓM BÀI TẬP BỔ TRỢ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN:**

1. Nhảy công lực rút gối cao tại chỗ.(ngồi xổm bật cao, rút gối chạm ngực)
2. Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân.
3. Chạy tăng tốc 30m.
4. Di chuyển ngang 30m - xoay vòng - chạy tăng tốc 30m.

5. Nằm ngửa trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ bụng.
6. Nằm sấp trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ lưng.
7. Nhảy công lực di chuyển 30m.
8. Chạy nâng cao đùi tại chỗ.
9. Nhảy dây bằng 1 chân.
10. Nhảy dây đổi chân liên tục.
11. Xoạc ngang - xoạc dọc.
12. Chạy tăng tốc theo tính hiệu còi.

2. Kiến nghị:

1. Những kết quả nghiên cứu thu được chỉ là bước đầu, nhưng đã mang lại hiệu quả cao. Kính đề nghị các Võ sư, HLV, các giảng viên giảng dạy môn Võ Vovinam sử dụng những bài tập bổ trợ nêu trên vào trong quá trình giảng dạy, huấn luyện và tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho môn sinh lớp cơ bản.

2. Đề tài chỉ mới nghiên cứu về kỹ thuật đá Tạt trong bộ đá cơ bản của Vovinam và thực nghiệm trên đối tượng lớp Vovinam cơ bản, chúng tôi hy vọng được mở rộng nghiên cứu về các kỹ thuật khác trong bộ đá cơ bản để có hệ thống bài tập hoàn thiện hơn.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc “ *Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*” ngày 18 tháng 9 năm 2008.
2. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 4267/BGDĐT-CTHSSV về việc “ *Phát triển phong trào tập luyện Vovinam - Việt Võ Đạo trong nhà trường*” ngày 21 tháng 07 năm 2010.
3. Đo lường thể thao, Dương Nghiệp Chí (2004), NXB TDTT Hà Nội.
4. Một số đề tài nghiên cứu khoa học của sinh viên trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng.
5. Một số tư liệu tham khảo Internet.
6. Phạm Danh Tồn (1991), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
7. *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nguyễn Đức Văn (2000), NXB Hà Nội.
8. *Tâm lý học TDTT*(1998), NXB TDTT.
9. Tổng cục TDTT và Liên đoàn Vovinam Việt Nam, Kỹ thuật Vovinam -Việt Võ Đạo tập 1, NXB TDTT, Hà Nội, 2008.
10. Tổng cục TDTT(2010), Luật thi đấu Vovinam, NXB TDTT, Hà Nội.
11. Trang thông tin điện tử chính thức của Liên đoàn Vovinam Việt Nam (vovinam.org.vn).

PHỤ LỤC 1: CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

Màu đai & thời gian	Kỹ thuật căn bản	Đòn căn bản	Quyền	Song Luyện
Lớp Tự Vệ Đai màu áo 3 tháng 	- Phương pháp hô hấp - Thở ngực - Bài tập khởi động - 4 lối Chém cạnh tay - 4 lối Gạt cạnh tay - 4 lối đánh chỗ - Các lối Đấm thẳng, móc, lao, móc thấp, tạt ngược, phạt ngang - Các lối Đá căn bản - 5 lối đứng tấn: trung bình tấn, Đinh tấn, Tam giác tấn, cung tiền tấn, Quy tấn	Khóa gỡ: - Bóp cổ trước lối 1 và 2 - Bóp cổ sau - Nắm ngực áo lối 1 và 2 - Ôm trước không tay và cả tay - Ôm sau không tay và cả tay - Ôm ngang hông bên phải - Khoá tay dắt lối 1 và 2 Thể chiến lược: - 5 thể chiến lược 1-5		
Lớp Nhập Môn Đai xanh đậm 3 tháng 	- Ôn phần cũ - Đấm và đá di động - 4 lối đánh gói - Nhảy chân trì - Các lối Tấn: Trao mã, Đinh tấn thấp, Độc cước tấn, Hồi tấn... kết hợp với thủ pháp	<u>Phản đòn cơ bản1</u> - 12 đòn phản các lối đấm: thẳng, móc, lao, móc, thấp, tự do số 1 và số 2. (bên phải và bên trái) - Thể chiến lược :- 5 thể chiến lược từ 6 - 10.	Nhập môn quyền	

Lam đai I cấp Đai xanh đậm 1 vạch vàng 6 tháng 	- Ôn phần cũ - 5 lối chạy tại chỗ - Phương pháp té ngã - Đấm và đá di động có mục tiêu - 4 lối đánh chỏ 5-8 - Áp dụng các thế chiến lược tập giao đấu	Khoá gỡ : - Nắm tóc trước lối 1 và 2 - Nắm tóc sau lối 1 và 2 - Nắm tay cùng bên - Nắm tay khác bên - Hai tay nắm một tay trước - Hai tay nắm hai tay trước - Hai tay nắm 2 tay sau - Khoá sau vòng gáy - Khoá tay dắt số 3 và 4 <u>Cơ bản :</u> - 4 đòn phản thể các lối đá. đạp (đá thẳng, cạnh, tạt, đạp bên phải và bên trái) <u>4 đòn chân tấn công từ 1-4</u> <u>5 thế chiến lược:</u> 11 - 15	Thập tự quyền Nhu khí công quyền số 1	
Lam đai II cấp Đai xanh đậm 2 vạch vàng 6 tháng 	- Ôn phần cũ - 5 lối đá di động và chuyển tấn - Phương pháp đấm, chém, gạt, đỡ di động	- Xô ản đạp bụng số 1 và số 2 - Khoá tay dắt số 5 và 6 - Đòn chân số 5 và số 6 - 5 thế chiến lược 16-20	Long hổ quyền	Liên hoàn đối luyện 1 Song luyện số 1

Lam đai III cấp Đai xanh đậm 3 vạch vàng 6 tháng 	- Ôn phần cũ	<u>Phản đòn cơ bản trình độ 2 :</u> - 16 đòn phản thể đâm và đá - Đòn chân số 7, 8,9 -10 thể vật cơ bản: 1 - 10	Tứ trụ quyền	Liên hoàn đối luyện 2 Bài vật số 1
Hoàng đai 12 tháng 	- Ôn phần cũ	<u>Phản đòn cơ bản trình Độ 3 :</u> - 15 phản thể đòn tay trình độ 3 (đấm thẳng, móc, hai tay từ 3 - 7) - Thể chiến lược số 21 - 25 - 12 thể tay không đoạt dao găm căn bản	Ngũ môn quyền pháp Song dao pháp	Song luyện số 2 Song luyện dao
Hoàng đai I Đai vàng một vạch đỏ 24 tháng 	- Ôn phần cũ	- 15 thể kiếm cơ bản - 5 đòn chân từ 10- 14 - 5 thể chiến lược từ 26 -30 Khóa gỡ : - Khoá nghẹt cổ trước và sau - Khoá cổ ngang - Khoá sau vòng gáy lối 2 - Bóp cổ sau lối 2 - Các thể nắm tay lối 2 - Bóp cổ trước lối 3	Viên phương quyền Tinh hoa lưỡng nghi kiếm pháp Nhu khí công quyền số 2	Song luyện số 3

Hoàng đai II cấp Đai vàng 2 vạch đỏ 24 tháng 	- Ôn phần cũ	- 7 đòn chân từ 15 - 21 - 21 - 8 thế vật cơ bản từ 11- 18 - 12 thế tay thước và phân thế.	Thập thế bát thức quyền Lão mai quyền pháp	Bài vật số 2 Bài song luyện kiếm
Hoàng đai III cấp Đai vàng 3 vạch đỏ 36 tháng 	- Ôn phần cũ	- 12 thế côn cơ bản và phân thế - 9 thế tay không đoạt súng trường. - 4 thế tay không đoạt súng ngắn.	Mộc bản pháp (tay thước) Việt võ đạo quyền Tứ tượng côn pháp	Liên hoàn đối luyện 3 Song luyện số 4
Chuẩn hồng đai Đai đỏ viền vàng 48 tháng 	- Ôn phần cũ	- 12 thế tay không đoạt búa rìu - 9 thế tấn công bằng súng trường	Xà quyền Ngọc trản quyền Nhật nguyệt đại đao Thương lê pháp	Bài đấu búa rìu

Hồng đai I cấp Đai đỏ 1 vạch trắng 60 tháng 	- Ôn phần cũ	- 12 thế tay không đoạt mã tấu. - 10 thế vật cơ bản từ 19 - 28	Hạc quyền Thái cực đơn đao Tiên long song kiếm	Nhu khí công quyền số 3 Bài đấu mã tấu Bài vật số 3
Hồng đai II cấp Đai đỏ 2 vạch trắng 60 tháng 	- Ôn phần cũ	- Phản thế các bài quyền, kiếm, đao	Việt điều kiếm Mã tấu pháp Bát quái song đao	Nhu khí công quyền số 4 Liên hoàn đối luyện 4

PHỤ LỤC 2:

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

KHOA GIÁO DỤC CHÍNH TRỊ

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

----o0o----

----o0o----

PHIẾU PHÒNG VẤN

Họ và tên :

Đơn vị công tác :

Để có cơ sở cho việc nghiên cứu lựa chọn những bài tập thể lực bổ trợ phù hợp, khoa học nhất ứng dụng vào quá trình giảng dạy, học tập thực hành và thi đấu môn Vovinam, nhằm nâng cao sức khỏe, giáo dục phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo và khéo léo cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN. Kính mong quý thầy (cô) giáo, võ sư và huấn luyện viên bớt chút thời gian quý báu, trả lời những câu hỏi liên quan đến vấn đề nghiên cứu của đề tài.

Những đóng góp của quý thầy (cô), võ sư và huấn luyện viên là cơ sở để chúng tôi lựa chọn và ứng dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn!

Cách trả lời là: Đánh dấu (x) vào ô ☐ mà quý thầy (cô) giáo, huấn luyện viên cho là hợp lý nhất.

Theo quý thầy (cô), võ sư và huấn luyện viên những bài tập ưu tiên được sử dụng nào sau đây để giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.

A. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật cho đòn Đá Tạt.

1. Tại chỗ rút gối xoay hông:

☐ Rất quan trọng

☐ Quan trọng

☐ Không quan trọng

2. Tại chỗ rút gối bằng 2 chân liên tục:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
3. Rút gối xoay hông di chuyển bằng 2 chân liên tục về phía trước.

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
4. Rút gối - xoay hông - duỗi chân tại chỗ liên tục sau đó di chuyển:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
5. Ngồi dang 2 chân - mũi chân duỗi thẳng - ép người sang 2 bên:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
6. Gác chân lên vai bạn ép chân:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
7. Ngồi trên 2 mu bàn chân - 2 gối khép lại:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
8. Đứng độc tấn.

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng

Ngoài những bài tập nêu trên, quý thầy (cô) giáo, huấn luyện viên bổ sung thêm một số bài tập nào khác cần thiết:

1..... 3.
2..... 4.

B. Bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn.

1. Nhảy công lực rút gối cao tại chỗ:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
2. Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
3. Chạy tăng tốc 30m:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
4. Chạy vắt chéo chân:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng
5. Di chuyển ngang 30m - xoay vòng - chạy tăng tốc 30m:

☐ Rất quan trọng
☐ Quan trọng
☐ Không quan trọng

6. Nằm ngửa trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ bụng:

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

7. Nằm sấp trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ lưng:

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

8. Nhảy công lực di chuyển 30m:

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

9. Nhảy cừu:

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

10. Chạy nâng cao đùi tại chỗ:

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

11. Nhảy dây bằng 1 chân:

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

12. Nhảy dây đổi chân liên tục:

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

13. Xoạc ngang - xoạc dọc:

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

14. Chạy tăng tốc theo tính hiệu còi:

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

Ngoài những bài tập thể lực nêu trên, quý thầy (cô), huấn luyện viên bổ sung thêm một số bài tập nào khác cần thiết:

1. 2.

3..... 4.

Chúng tôi rất mong được sự đóng góp xây dựng của quý thầy (cô), võ sư- huấn luyện viên và mong nhận lại được kết quả sớm nhất. Xin chân thành cảm ơn!

Đà Nẵng, ngày....tháng....năm 2014

Người phỏng vấn

Nguyễn Văn Vinh

Người được phỏng vấn

(Ký tên)

PHỤ LỤC 3:**Bảng: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (ĐVL và Điểm).**

T T	TÊN	Nhóm đối chứng		TÊN	Nhóm thực nghiệm	
		Số lần	Điểm		Số lần	Điểm
1	Nguyễn Tuấn Anh	19	Yếu	Lê Tuấn Anh	20	Yếu
2	Đinh Xuân Bách	20	Yếu	Lê Văn Anh	22	Yếu
3	Hoàng Xuân Bảo	26	Đạt khá	Nguyễn Khắc Cường	19	Yếu
4	Hoàng Quốc Bảo	20	Yếu	Phạm Hồng Dũng	23	Đạt khá
5	Lê Hữu Bình	23	Đạt khá	Hồ Anh Dương	21	Yếu
6	Nguyễn Huy Dân	25	Đạt khá	Ngô Thanh Hải	22	Yếu
7	Võ Ngọc Hà	19	Yếu	Phan Minh Hiền	25	Đạt khá
8	Hoàng Ngọc Hải	31	Đạt giỏi	Phạm Văn Hiếu	32	Đạt giỏi
9	Nguyễn Ngọc Hào	23	Đạt khá	Mai Duy Khải	26	Đạt khá
10	Cao Hữu Hòa	22	Yếu	Ngô Văn Nam	22	Yếu
11	Phan Đình Linh	20	Yếu	Đào Duy Nghĩa	21	Yếu
12	Lê Nhật Nam	25	Đạt khá	Nguyễn Văn Nhân	24	Đạt khá
13	Lê Bá Nghĩa	22	Yếu	Trần Văn Phúc	22	Yếu
14	Bùi Tấn Nghĩa	20	Yếu	Võ Quốc	26	Đạt khá
15	Lê Văn Phú	23	Đạt khá	Lê Hiền Tài	19	Yếu
16	Lê Hữu Phú	26	Đạt khá	Đặng Văn Thân	25	Đạt khá
17	Phan Xuân Phương	22	Yếu	Nguyễn La Thắng	22	Yếu
18	Lê Bá Quyền	25	Đạt khá	Nguyễn Tiến Thành	19	Yếu
19	Hồ Anh Sơn	21	Yếu	Huỳnh Bá Thiện	26	Đạt khá
20	Phan Nhật Tân	19	Yếu	Đào Xuân Tĩnh	21	Yếu
21	Đoàn Thắng	27	Đạt khá	Nguyễn Ngọc Trọng	20	Yếu
22	Võ Quốc Thắng	23	Đạt khá	Nguyễn Hải Trường	23	Đạt khá
23	Nguyễn Xuân Thành	23	Đạt khá	Hồ Nhật Trường	19	Yếu
24	Nguyễn Ngọc Tiến	20	Yếu	Lê Xuân Trường	23	Đạt khá
25	Phạm Văn Tính	22	Yếu	Huỳnh Văn Trường	22	Yếu
26	Trần Xuân Tuấn	25	Đạt khá	Trương Quang Tú	26	Đạt khá
27	Nguyễn Anh Tuấn	21	Yếu	Lâm Trần Tuấn	31	Đạt giỏi
28	Lê Thế Việt	22	Yếu	Bùi Xuân Việt	20	Yếu
29	Nguyễn Tuấn Vũ	24	Đạt khá	Nguyễn Xuân Vinh	26	Đạt khá
30	Lê Tấn Vũ	31	Đạt giỏi	Vũ Quốc Vượng	25	Đạt khá

PHỤ LỤC 4:**Bảng: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (ĐVL và Điểm).**

T T	TÊN	Nhóm đối chứng		TÊN	Nhóm thực nghiệm	
		Số lần	Điểm		Số lần	Điểm
1	Nguyễn Tuấn Anh	22	Yếu	Lê Tuấn Anh	23	Đạt khá
2	Đinh Xuân Bách	21	Yếu	Lê Văn Anh	31	Đạt giỏi
3	Hoàng Xuân Bảo	31	Đạt giỏi	Nguyễn Khắc Cường	30	Đạt khá
4	Hoàng Quốc Bảo	21	Yếu	Phạm Hồng Dũng	31	Đạt giỏi
5	Lê Hữu Bình	27	Đạt khá	Hồ Anh Dương	31	Đạt giỏi
6	Nguyễn Huy Dân	27	Đạt khá	Ngô Thanh Hải	25	Đạt khá
7	Võ Ngọc Hà	25	Đạt khá	Phan Minh Hiền	30	Đạt khá
8	Hoàng Ngọc Hải	31	Đạt giỏi	Phạm Văn Hiếu	32	Đạt giỏi
9	Nguyễn Ngọc Hào	24	Đạt khá	Mai Duy Khải	30	Đạt khá
10	Cao Hữu Hòa	25	Đạt khá	Ngô Văn Nam	22	Yếu
11	Phan Đình Linh	21	Yếu	Đào Duy Nghĩa	30	Đạt khá
12	Lê Nhật Nam	26	Đạt khá	Nguyễn Văn Nhân	24	Đạt khá
13	Lê Bá Nghĩa	23	Đạt khá	Trần Văn Phúc	30	Đạt khá
14	Bùi Tấn Nghĩa	22	Yếu	Võ Quốc	31	Đạt giỏi
15	Lê Văn Phú	27	Đạt khá	Lê Hiến Tài	25	Đạt khá
16	Lê Hữu Phú	31	Đạt giỏi	Đặng Văn Thân	30	Đạt khá
17	Phan Xuân Phương	27	Đạt khá	Nguyễn La Thăng	26	Đạt khá
18	Lê Bá Quyền	28	Đạt khá	Nguyễn Tiến Thành	23	Đạt khá
19	Hồ Anh Sơn	22	Yếu	Huỳnh Bá Thiện	31	Đạt giỏi
20	Phan Nhật Tân	22	Yếu	Đào Xuân Tĩnh	27	Đạt khá
21	Đoàn Thăng	28	Đạt khá	Nguyễn Ngọc Trọng	27	Đạt khá
22	Võ Quốc Thắng	24	Đạt khá	Nguyễn Hải Trường	30	Đạt khá
23	Nguyễn Xuân Thành	24	Đạt khá	Hồ Nhật Trường	23	Đạt khá
24	Nguyễn Ngọc Tiến	21	Yếu	Lê Xuân Trường	31	Đạt giỏi
25	Phạm Văn Tính	22	Yếu	Huỳnh Văn Trường	32	Đạt giỏi
26	Trần Xuân Tuấn	27	Đạt khá	Trương Quang Tú	32	Đạt giỏi
27	Nguyễn Anh Tuấn	20	Yếu	Lâm Trần Tuấn	31	Đạt giỏi
28	Lê Thế Việt	27	Đạt khá	Bùi Xuân Việt	32	Đạt giỏi
29	Nguyễn Tuấn Vũ	22	Yếu	Nguyễn Xuân Vinh	31	Đạt giỏi
30	Lê Tấn Vũ	31	Đạt giỏi	Vũ Quốc Vượng	29	Đạt khá

PHỤ LỤC 5:**Bảng: Kết quả kiểm tra thành tích thể lực của nhóm đối chứng .**

T T	TÊN	Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC (s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Chạy tùy sức 5 phút (m)	
		TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
1	Nguyễn Tuấn Anh	199	200	6	5.45	11	11	891	899
2	Lê Hữu Bình	234	234	5.1	5.1	12.98	12.87	991	992
3	Hoàng Xuân Bảo	225	225	5.3	5.3	10.09	10.09	1000	1101
4	Đình Xuân Bách	260	260	4.9	4.9	14	13	920	870
5	Nguyễn Ngọc Tiến	246	246	5.09	4.8	12	12.07	901	909
6	Hoàng Ngọc Hải	190	200	5	5	12.15	12.12	998	998
7	Nguyễn Anh Tuấn	218	218	5.03	5.03	12	12.04	966	973
8	Phan Đình Linh	220	220	6	6	11	11	809	870
9	Đoàn Thăng	210	210	5.3	5.1	11.85	11.85	909	918
10	Phạm Văn Tính	251	251	4	4	10.7	10.69	909	900
11	Nguyễn Huy Dân	186	210	5.07	4.94	13.05	13.05	1101	1100
12	Hoàng Quốc Bảo	222	222	5.4	5.4	12.37	12.37	878	898
13	Lê Nhật Nam	260	260	6.02	6.01	13	12.85	910	941
14	Lê Bá Quyền	210	216	4.9	4.9	11.66	11.64	978	1000
15	Nguyễn Tuấn Vũ	222	222	5.09	5.09	12	11.98	1108	1187
16	Lê Tấn Vũ	236	236	4.8	4.8	11	10.98	955	9256
17	Lê Thế Việt	209	209	5	5	11.9	11.9	801	920
18	Lê Bá Nghĩa	260	260	6	6	12	12	1100	1100
19	Cao Hữu Hòa	201	209	4.7	4.69	12	12.09	984	1000
20	Nguyễn Ngọc Hào	211	211	4.9	4.9	14	13.99	947	963
21	Hồ Anh Sơn	241	242	5	5	10.25	10.25	930	960
22	Phan Xuân Phương	260	260	4	4	12	11.8	801	899
23	Bùi Tấn Nghĩa	217	218	6.03	6	15	13.87	998	1008
24	Trần Xuân Tuấn	200	200	5.1	5.1	11.88	11	931	987
25	Võ Ngọc Hà	218	219	4.5	4.5	12	12	810	921
26	Nguyễn Xuân Thành	219	200	5	5	12.9	12.88	900	900
27	Võ Quốc Thắng	243	240	4.09	4.09	11	10.09	1006	1006
28	Lê Văn Phú	200	200	4.86	4.8	10	10.1	997	987
29	Lê Hữu Phú	260	260	4.1	4	10	10	1100	1100
30	Phan Nhật Tân	190	200	6	4.33	10.3	10.23	837	889
x trung bình		223,9	225,27	5,076	4,98	12,28	12,23	985,47	992,97
Độ lệch chuẩn		0,228	0,210	0,588	0,56	1,270	1,145	106,33	82,427

PHỤ LỤC 6:**Bảng kết quả kiểm tra thành tích thể lực của nhóm thực nghiệm.**

TT	TÊN	Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC (s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Chạy tùy sức 5 phút (m)	
		TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
1	Lê Hiền Tài	200	230	5.9	5.46	13.1	12	890	960
2	Nguyễn Hải Trường	230	245	4.09	4	15	12.18	992	1009
3	Hồ Nhật Trường	220	220	4.07	4.06	15	13	1001	1054
4	Lê Tuấn Anh	190	200	4.3	3.94	11.13	12.31	921	945
5	Lê Văn Anh	216	247	4.1	4.1	12.15	12.1	902	951
6	Phan Minh Hiền	254	252	4.5	4.4	13.02	12.2	978	980
7	Ngô Thanh Hải	198	218	5.17	5.06	13.05	12	967	967
8	Nguyễn Văn Nhân	267	270	5.09	5.08	11.2	11.01	800	800
9	Nguyễn Ngọc Trọng	200	200	4.31	4.3	10.12	10	800	898
10	Phạm Hồng Dũng	235	235	4.98	4.93	11.05	10.44	900	981
11	Nguyễn La Thắng	256	259	5.06	5.05	11.3	11	1100	1101
12	Đào Duy Nghĩa	199	200	5.11	5.1	13	11.3	879	900
13	Trương Quang Tuấn	200	225	4.5	4.4	11.3	11	911	911
14	Lâm Trần Tuấn	206	239	4.6	4.3	12.13	12	956	1000
15	Trần Văn Phúc	200	200	4.9	4.8	11.23	11	1109	1109
16	Hồ Anh Dương	219	246	5	5	11.04	11.71	954	1000
17	Ngô Văn Nam	240	244	5.4	5.3	10.07	10	1089	1090
18	Phạm Văn Hiếu	251	253	5.03	4.47	10.38	12	1190	1192
19	Nguyễn Tiến Thành	237	240	5.06	5.04	10.34	11	982	982
20	Võ Quốc	244	244	5.05	4.4	12.23	12.1	948	994
21	Bùi Xuân Việt	209	233	5	5	11.91	10.9	931	994
22	Vũ Quốc Vượng	260	267	6.01	5.1	12.17	11.09	800	978
23	Nguyễn Xuân Vinh	26	270	5.48	5.09	14.88	11	979	1041
24	Đào Xuân Tình	216	266	6.04	5.4	14.39	11.87	921	1046
25	Nguyễn Khắc Cường	200	215	5	5	12	10.08	802	1049
26	Huỳnh Văn Tú	250	270	4.5	4.39	10	10.03	900	953
27	Huỳnh Bá Thiện	214	215	4.8	4.6	14	12.01	996	1000
28	Mai Duy Khải	250	268	5	4.6	10	11	1097	1158
29	Lê Xuân Trường	200	201	4.9	4.7	10.8	10.8	1105	1050
30	Đặng Văn Thân	218	218	5	4.2	10.1	10	836	1044
x trung bình		224,63	236,67	4,932	4,71	12,27	11,71	985,53	1039,13
Độ lệch chuẩn		0,232	0,224	0,5	0,433	1,63	0,886	105,34	97,564

MỤC LỤC

PHẦN MỞ ĐẦU.....	1
CHƯƠNG I: TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU.....	5
1.1. Một số quan điểm của Đảng về công tác TDTT:	5
1.2. Vị trí, mục tiêu, nhiệm vụ, yêu cầu của GDTC trong hệ thống GD ở Việt Nam.....	6
1.2.1. Vị trí:	6
1.2.2. Mục tiêu:.....	7
1.2.3. Nhiệm vụ:	8
1.2.4. Yêu cầu của GDTC:	8
1.3 Triết lý về võ đạo.....	9
1.3.1. Khái niệm:	9
1.3.2 Triết lý võ đạo trong triết hệ phương Đông.	10
1.3.3 Triết lý Việt võ đạo trong sinh hoạt xã hội và nhân bản.	12
1.3.4 Kết luận.	14
1.4. Lịch sử hình thành, quá trình phát triển của Vovinam.	14
1.4.1 Lịch sử hình thành của môn phái Vovinam:	14
1.4.2. Quá trình phát triển của môn phái Vovinam.	15
1.5. Đặc trưng kỹ thuật môn phái Vovinam.	15
1.5.1 Tính thực dụng:	16
1.5.2 Tính liên hoàn:.....	16
1.5.3. Nguyên lý Cương - Nhu phối triển:	16
1.5.4 Vận dụng các nguyên lý khoa học:	17
1.5.5 Nguyên tắc “ Một phát triển thành ba”:	18
1.6. Một số đòn đá cơ bản trong bộ đá của môn phái Vovinam.	18
1.6.1. Nguyên tắc khi tập đòn đá căn bản.	18
1.6.2. Đá thẳng:	19
1.6.3. Đá cạnh:.....	19
1.6.4 Đá tạt:	19
1.6.5. Đá đập (ngang):	19

1.7. Sơ lược lịch sử Vovinam - Việt võ đạo Đà Nẵng.	19
1.8. Câu lạc bộ Vovinam Trung tâm Giáo dục thể chất - Đại học Đà Nẵng.	21
1.9 Khái niệm một số động tác kỹ thuật trong Vovinam:.....	22

CHƯƠNG II : MỤC ĐÍCH - NHIỆM VỤ - PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC

NGHIÊN CỨU.....	24
2.1. Mục đích nghiên cứu:	24
2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu:.....	24
2.3. Phương pháp nghiên cứu:	24
2.3.1. Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu:.....	24
2.3.2. Phương pháp phỏng vấn toạ đàm:	24
2.3.3 Phương pháp quan sát sư phạm:.....	24
2.3.4 Phương pháp kiểm tra sư phạm:.....	25
2.3.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm:.....	25
2.3.6 Phương pháp toán học thống kê:	25
2.4. Tổ chức nghiên cứu.	27
2.4.1.Thời gian tổ chức nghiên cứu của đề tài	27
2.4.2. Đối tượng nghiên cứu:.....	28
2.4.4 Trang thiết bị nghiên cứu.	28

CHƯƠNG III: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU.....

3.1. Giải quyết nhiệm vụ 1.....	29
3.1.1. Thực trạng hoạt động tập luyện của câu lạc bộ Vovinam Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.....	29
3.1.2 Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.	30
3.1.2.1 Xác định việc sử dụng các Test trong kiểm tra đánh giá:	30
3.2.2.2. Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.	37
3.2.2.3. Chương trình huấn luyện kỹ thuật đá Tạt cho lớp Vovinam cơ bản tại câu lạc bộ Trung tâm giáo dục thể chất - ĐHĐN.	43

3.2. Giải quyết nhiệm vụ 2:	44
3.2.1. Kiểm tra trước thực nghiệm	44
3.2.1.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.....	44
3.2.1.1.1 Kiểm tra kỹ thuật test Đá mục tiêu cố định.....	44
3.2.1.1.2 Kiểm tra test thể lực.....	45
3.2.3 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:.....	48
3.2.3.1 Kiểm tra kỹ thuật test Đá mục tiêu cố định.	48
3.2.3.1.1 So sánh kỹ thuật Đá Tạt ở mục tiêu cố định ở các lần kiểm tra của nhóm thực nghiệm.	48
3.2.3.1.2 So sánh kỹ thuật đá Tạt ở mục tiêu cố định ở các lần kiểm tra của nhóm đối chứng.	49
3.2.3.1.3 So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.	51
3.2.3.2 Kiểm tra thể lực:	52
3.2.3.2.1 So sánh kết quả của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm.	52
3.2.3.2.2 So sánh kết quả của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm.	53
3.2.3.2.3 Đánh giá kết quả sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.	56
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	60
1. Kết luận.....	60
2. Kiến nghị:	61
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	
PHỤ LỤC	