

ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN VÒNG TRÒN NÂNG CAO THÀNH TÍCH NỘI DUNG VƯỢT VẬT CẢN CỦA HỌC VIÊN NĂM THỨ 2, TRƯỜNG SĨ QUAN LỤC QUÂN 1

Nguyễn Văn Phúc⁽¹⁾
Nguyễn Công Hào⁽²⁾

Tóm tắt:

Đổi mới phương pháp, phương tiện giảng dạy giúp nâng cao hiệu quả học tập và phát huy tính tích cực của học sinh. Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDTT lựa chọn được 33 bài tập và xây dựng kế hoạch ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1. Kết quả ứng dụng cho thấy: Các phương tiện và phương pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: ứng dụng, phương pháp tập luyện vòng tròn, nâng cao thành tích, nội dung vượt vật cản, Trường Sĩ quan lục quân 1.

Application of circle training method to improve obstacle overcoming performance of second-year students, Army officer School 1

Summary:

Innovation in teaching methods and means helps improve learning efficiency and promote students' positivity. The research process used basic research methods in the field of physical education and sports to select 33 exercises and develop a plan to apply the circular training method to improve the achievement of overcoming obstacles of second-year students at Army Officer School 1. The application results showed that: The selected means and methods were highly effective in improving the achievement of overcoming obstacles for the research subjects.

Keywords: application, circular training method, improving performance, obstacle overcoming content, Army Officer School 1.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Vượt vật cản là một nội dung quan trọng trong chương trình huấn luyện thể thao quân sự cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1. Việc huấn luyện vượt vật cản đã được đổi mới trong nhiều năm, tuy nhiên, trên thực tế các phương pháp và phương tiện được sử dụng trong huấn luyện vẫn chưa thực sự phù hợp và đáp ứng yêu cầu nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản cho học viên, đồng thời tạo hưng phấn cho học viên trong quá trình tập luyện.

Tập luyện vòng tròn là phương pháp phù hợp, có hiệu quả trong nâng cao thành tích huấn luyện thể thao cũng như phát triển thể lực cho học viên. Để ứng dụng phương pháp này vào thực tế đạt

hiệu quả cao nhất, việc tiến hành nghiên cứu khoa học để tìm ra nội dung phù hợp là vô cùng cần thiết, tuy nhiên, trên thực tế, vấn đề này lại chưa được quan tâm thích đáng tại Trường SQLQ1. Chính vì vậy, việc nghiên cứu đổi mới phương pháp và phương tiện giảng dạy thông qua ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học sinh năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1 là vấn đề cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp phỏng vấn; Phương pháp

⁽¹⁾PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Sĩ quan lục quân 1

kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Sĩ Quan lục quân 1, năm 2023 và 2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Tổ chức ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học sinh năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

1.1. Lựa chọn bài tập ứng dụng trong phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích vượt vật cản cho học sinh năm thứ 2, Trường SQLQ1

Tiến hành lựa chọn bài tập thông qua Tổng hợp các bài tập từ các tài liệu tham khảo chuyên môn và quan sát sự phạm các lớp giảng dạy - huấn luyện sức mạnh bền cho sinh viên, VĐV và các học viên của các trường Đại học TĐTT, các Trung tâm Huấn luyện thể thao và các trường Sĩ quan Lục quân 1; Phòng vấn trực tiếp các chuyên gia và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 33 bài tập ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản cho đối tượng nghiên cứu.

1.2. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Ứng dụng các phương tiện và phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản cho sinh viên năm thứ 2, Trường SQLQ1.

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

Đối tượng thực nghiệm: gồm 136 học viên

năm thứ 2, Trường SQLQ1 được chia thành 2 nhóm gồm:

+ Nhóm đối chứng gồm 68 học viên, tập luyện theo chương trình quy định của Trường SQLQ1.

+ Nhóm thực nghiệm gồm 68 học viên, tập luyện chung chương trình với nhóm đối chứng, chỉ riêng phần luyện tập nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản thì sử dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng của đề tài.

Thời gian thực nghiệm: Năm học 2023-2024

Địa điểm thực nghiệm: Trường SQLQ1

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành ở 2 thời điểm: Trước và sau thực nghiệm. Đánh giá sử dụng thành tích nội dung vượt vật cản của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

Để có căn cứ xây dựng kế hoạch ứng dụng các phương tiện và phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản cho sinh viên năm thứ 2, Trường SQLQ1, đề tài tiến hành phỏng vấn xác định số trạm tiến hành trong phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm nâng cao thành tích vượt vật cản cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1. Phỏng vấn được tiến hành theo thang đo Likert 5 mức tương ứng từ rất phù hợp tới rất không phù hợp. chúng tôi sẽ xác định các trạm được các chuyên gia, giảng viên... đánh giá từ 3.40 điểm trở lên, tương ứng với mức phù hợp và rất phù hợp để xây dựng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích vượt vật cản cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định số trạm trong phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1 (n=31)

TT	Số trạm	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
1	2 trạm	2	5	22	2	0	100	3.23
2	3 trạm	4	6	18	3	0	104	3.35
3	4 trạm	5	4	19	3	0	104	3.35
4	5 trạm	16	8	3	4	0	129	4.16
5	6 trạm	6	3	17	5	0	103	3.32
6	7 trạm	4	5	17	5	0	101	3.26

Qua bảng 1 cho thấy: theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài sẽ ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn 5 trạm để nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1.

Việc xác định các bài tập thuộc các trạm cũng được chúng tôi tiến hành phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phân nhóm bài tập trong các trạm ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1

TT	Nhóm	Bài tập
1	Trạm 1	Bật nhảy đôi chân liên tục 10s
2		Chạy 30m xuất phát cao
3		Bật xa tại chỗ 5 lần
4		Bật bực qua lại 10 giây
5		Chạy luồn cọc 30m
6		Chạy 60m xuất phát cao
7		Hai bước thực hiện bật cao lên chạm vật cao có quy định 10 lần
8	Trạm 2	Bật cao tại chỗ 10 lần
9		Bật cao ưỡn thân 10 lần
10		Bật cóc 15m
11		Bật rút gối cao tại chỗ 15 giây
12		Chạy cao đùi tại chỗ 15s
13		Bật xa 3 bước đôi chân
14		Ngồi trên bực cao kê chân lên cao 10 lần
15	Nằm sấp chống đẩy 15 giây	
16	Trạm 3	Chạy qua cầu thăng bằng
17		Chạy vượt rào 10m
18		Bật qua vật cản cao 80 - 100 cm liên tục 10 lần
19		Leo dây đứng 3m
20		Leo dây ngang 3m
21		Gánh tạ đứng lên ngồi xuống (trọng lượng gần tối đa) 10 lần
22	Trạm 4	Cơ tay xà đơn 15 lần
23		Chống đẩy xà kép 20 lần
24		Ke bụng thang gióng 30 lần
25		Trườn thấp 10 m
26		Cơ lưng 20 lần
27		Cơ bụng 20 lần
28	Trạm 5	Nhảy dây 2 phút
29		Chạy 400m mặc trang phục vắc súng
30		Chạy vắc súng 800m luân phiên 100m nhanh và 100m chậm
31		Chạy lên dốc (theo địa hình thực tế)
32		Chạy xuống dốc (theo địa hình thực tế)
33		Chạy lên, xuống cầu thang (theo địa hình thực tế)

Căn cứ từ kết quả phân nhóm các trạm ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn, khi sử dụng các giáo án huấn luyện nội dung vượt vật cản, có thể chọn các bài tập của các trạm để ứng dụng trong thực tế.

2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành

tích nội dung vượt vật cản của học sinh năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thành tích nội dung vượt của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm và tiến hành so sánh sự khác biệt thành tích của học viên 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra nội dung vượt vật cản giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Nội dung	Nhóm TN (n = 100)	Nhóm ĐC (n = 100)	So sánh ($t_{bảng} = 1.96$)	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Vượt vật cản (phút)	1.89±0.11	1.91±0.13	0.96	> 0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra vượt vật cản của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều này cho ta thấy sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa hai nhóm là chưa có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Hay nói cách khác:

Trước thực nghiệm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có kết quả kiểm tra nội dung vượt vật cản là tương đương nhau, hay sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 1 năm học thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra và so sánh thành tích vượt vật cản của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra nội dung vượt vật cản giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Nội dung	Nhóm TN (n = 100)	Nhóm ĐC (n = 100)	So sánh ($t_{bảng} = 1.96$)	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Vượt vật cản (phút)	1.27±0.11	1.35±0.13	2.16	< 0.05

Qua bảng 4 cho thấy; sau 1 năm học thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn và phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích vượt vật cản cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1, kết quả kiểm tra nội dung vượt vật cản của học viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều đó cho thấy: Các bài tập đã lựa chọn và phương pháp tập luyện vòng tròn đã ứng dụng của đề tài đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao thành tích vượt vật cản cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng kết quả kiểm

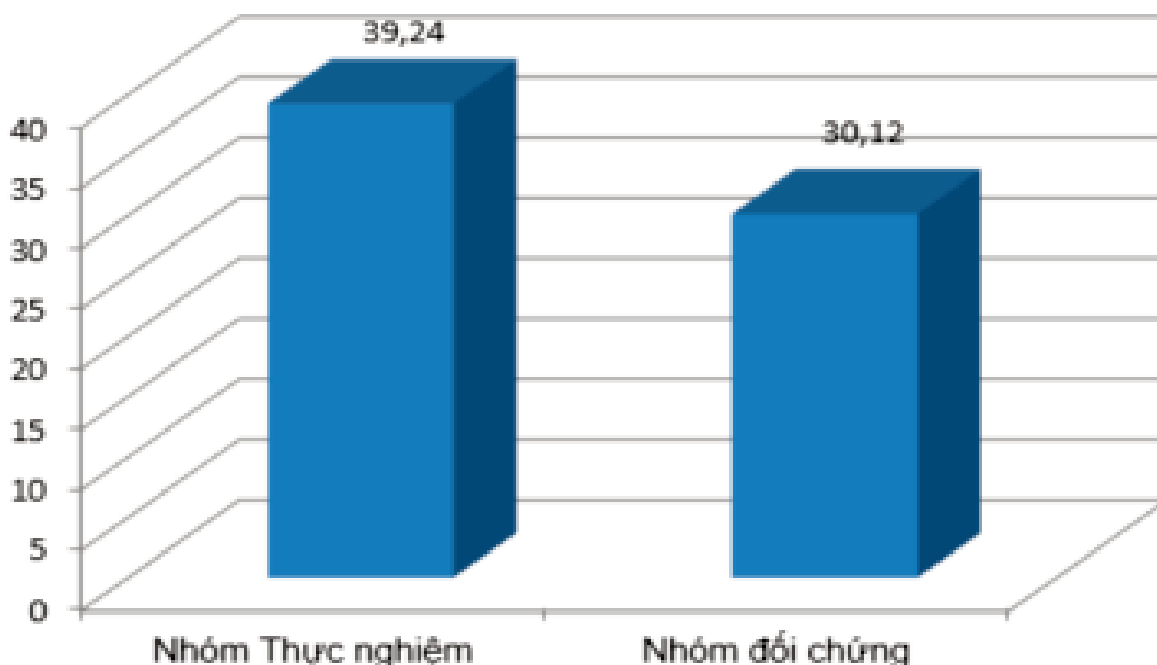
tra vượt vật cản của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Sau 1 năm học thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn và phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích vượt vật cản cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1, nhịp tăng trưởng thành tích vượt vật cản của học viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Mức chênh lệch nhịp tăng trưởng đạt được sau 1 năm học thực nghiệm ở nhóm đối chứng và thực nghiệm đạt 9.12%.

Có thể thấy rõ điều này ở biểu đồ 1.

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra vượt vật cản của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm

TT	Nội dung	$W_{\text{thực nghiệm}} (\%)$	$W_{\text{Đôi hứng}} (\%)$	Chênh lệch (%)
1	Vượt vật cản (phút)	39.24	30.12	9.12



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra nội dung vượt vật cản của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Nhịp tăng trưởng thành tích nội dung vượt vật cản của học viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập đã lựa chọn và phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích vượt vật cản cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1 đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 33 bài tập bài ứng dụng trong phương pháp vòng tròn 5 trạm nhằm nâng cao thành tích vượt vật cản cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tích cực

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (2001), *Giáo trình huấn luyện Vượt vật cản*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội
2. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (2009), *Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực trong Quân đội*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
3. Ivanốp.VX (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, (Dịch: Trần Đức Dũng), Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 26/2/2025, phản biện ngày 14/4/2025, duyệt in ngày 29/4/2025
 Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Văn Phúc
 Email: nguyenvanphuchn@gmail.com)

1. Ban biên tập

79 năm Thể dục, thể thao Việt Nam dưới sự lãnh đạo của Đảng và Nhà nước

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Phát huy tính nhân văn của nền văn hóa thể thao Việt Nam

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Về một số nguyên nhân cơ bản dẫn đến những hạn chế yếu kém của Thể dục thể thao nước ta và phương hướng khắc phục

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Đỗ Hữu Trường; Lưu Đình Tài

Đề xuất giải pháp phát triển nguồn lực tài chính trong hoạt động thể thao mạo hiểm tại Vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

14. Nguyễn Văn Phúc; Nguyễn Công Hào

Ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

19. Nguyễn Thái Huy Vũ

Đánh giá chất lượng giáo dục thể chất đối với một số trường học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh và tỉnh Bình Dương thông qua bộ câu hỏi QPE

27. Lê Cát Nguyên; Nguyễn Khoa Minh Duy

Xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá tác động của công tác giáo dục thể chất đến sức khỏe thể chất của học sinh tiểu học

34. Đặng Đình Dũng

Thực trạng thể chất của học sinh các trường tiểu học một số quận, huyện Thành phố Hà Nội

41. Phùng Kim Giang

Lựa chọn bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 – 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

46. Ngô Trung Kiên; Lưu Ngọc Thanh Trâm

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) cho vận động viên biểu diễn môn Taekwondo

50. Phan Thanh Mỹ; Bùi Thiện Mến; Hồ Văn Cường

Đánh giá bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng cho đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

55. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thế Ngọc

Thực trạng sự hài lòng của sinh viên với hoạt động đào tạo chuyên ngành Võ – Quyền anh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

61. Lưu Thị Như Quỳnh; Vũ Minh Cường

Ảnh hưởng của chạy bộ đến điều nhiệt cơ thể trong môi trường nóng

67. Nguyễn Văn Hòa; Nguyễn Tất Tài

Đánh giá chất lượng giảng dạy học phần Công tác quốc phòng và an ninh tại Trung tâm Giáo dục quốc phòng và an ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Nguyễn Tất Dũng

Một số vấn đề về tự đánh giá và kiểm định chất lượng giáo dục tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

78. Nguyễn Ngọc Quý

Bài tập thể lực tăng sức bền mạnh

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

79 years of Vietnamese Sports under the leadership of the Party and State

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Promoting the humanity of Vietnamese sports culture

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

On some basic causes leading to the weaknesses of our country's Sports and solutions

ARTICLES

9. Do Huu Truong; Luu Dinh Tai

Proposing solutions to develop financial resources in adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains

14. Nguyen Van Phuc; Nguyen Cong Hao

Application of circle training method to improve obstacle overcoming performance of second-year students, Army officer School 1

19. Nguyen Thai Huy Vu

Assessing the quality of physical education for some schools in Ho Chi Minh City and Binh Duong province through the QPE questionnaire

27. Le Cat Nguyên; Nguyen Khoa Minh Duy

Building a set of standards to assess the impact of physical education on the physical health of primary school students

34. Dang Dinh Dung

Physical status of primary school students in some districts of Hanoi City

41. Phung Kim Giang

Selecting specialized physical training exercises for female Freestyle wrestlers aged 16-17 Team national youth

46. Ngo Trung Kien; Luu Ngoc Thanh Tram

Selected exercises to improve the effectiveness of side kick technique (Yeop Chagi) for Taekwondo performers

50. Phan Thanh My; Bui Thien Men; Ho Van Cuong

Evaluation of exercises to develop jumping strength and improve ball hitting efficiency for the female volleyball team of the University of Finance and Marketing

55. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen The Ngoc

Current status of student satisfaction with training activities in Martial Arts - Boxing, Bac Ninh Sports University

61. Luu Thi Nhu Quynh; Vu Minh Cuong

Effects of jogging on body thermoregulation in hot environments

67. Nguyen Van Hoa; Nguyen Tat Tai

Evaluation of the quality of teaching the subject of national defense and security at the Center for National Defense and Security Education

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Nguyen Tat Dung

Some issues on self-assessment and accreditation of educational quality at Bac Ninh Sports University

78. Nguyen Ngoc Quy

Strong endurance exercise

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

p-ISSN 1859-4417
e-ISSN 3030-4822

Số 2 -2025
(84)

