

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

TS. Phạm Cao Cường¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu trong Thể dục thể thao. Thông qua nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam sinh viên đội tuyển Karate Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp (ĐH KTKTCN), chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập và 08 test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Karate có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, đội tuyển Karate, nam sinh viên, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp...

Summary: By using research methods in Physical Education and Sports, through a study to assess the current status of specialized physical fitness (SPF) for male students in the Karate team of the University of Industry and Technology (UIT), we have selected 26 exercises and 08 tests to assess the level of SPF for male students of the Karate team with sufficient reliability and informative value for male students of the Karate team of UIT.

Keywords: Exercises, specialized physical fitness, Karate team, male students, University of Industry and Technology...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐH KTKTC đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khoá cũng như công tác Giáo dục thể chất trong nhà trường, ngoài ra nhà trường đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khoá dưới dạng các câu lạc bộ các môn thể thao, góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất trong nhà trường và hình thành các đội tuyển thể thao trong đó có đội tuyển Karate... tuy nhiên thông qua thực trạng tập luyện và thi đấu của đội tuyển Karate tại Trường ĐH KTKTCN cho thấy TLCM chưa tốt. Mặt khác đội tuyển Karate được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại BT khác nhau. Do đó, việc hoàn thiện bài tập (BT) phát triển TLCM cho nam sinh viên (SV) đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN sẽ giúp cho học viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

Hiện nay đã có một số công trình nghiên cứu về karate do như sau: Tác giả Trần Tuấn Hiếu (1999); Cao Hoàng Anh (2000); Nguyễn Đương Bắc (2000); Đặng Thị Hồng Nhung (2007); Đỗ Tuấn Cường (2009); Mai Thị Bích Ngọc (2011)... nhưng chưa có công trình nào nghiên cứu về BT TLCM cho SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn và ứng**

dụng BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam SV đội tuyển Karate cho nam SV đội tuyển ĐH KTKTCN

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN

Với mục đích lựa chọn các BT ứng dụng nhằm phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu phù hợp điều kiện thực tiễn của nhà trường, đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, về các nội dung BT thường được áp dụng trong việc phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 30 HLV, giáo viên trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện SV, VĐV Karate. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã chọn được 26 BT phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu (các BT được lựa chọn với tỷ lệ tán thành từ 70.00% trở lên), gồm các nhóm BT sau:

- + Nhóm: BT thể lực (06 BT)
- + Nhóm : BT căn bản và BT phối (07 BT).
- + Nhóm: BT với đích và có lực cản (05 BT).

1: Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN (n = 30)

TT	Phân loại	BT	Tán thành (số người)	Tỷ lệ %
1	BT thể lực	Nhảy dây 30s	25	83.3
2		Ngồi xuống đứng lên đá	26	86.6
3		Ngồi xuống đứng lên đấm	25	83.3
4		Bật xa tại chỗ	18	60.0
5		Chạy 30m	23	76.6
6		Chạy nâng cao gối	27	90.0
7		Giật tạ tốc độ 15kg 10s	25	83.3
8		Chống đẩy tốc độ 15s	25	83.3
10	BT căn bản và BT phối	Tấn công và phản công trực diện bằng các đòn chan khi nghe tín hiệu	27	90.0
11		Đối luyện căn bản theo từng đôi có timing/không có timing	26	86.6
12		Di chuyển thực hiện hai bước tay trước + sau	27	90.0
13		Di chuyển thực hiện đòn đổi bước tay trước + tay sau	26	86.6
14		Di chuyển thực hiện đòn đá + đòn hai bước	26	86.6
15		Di chuyển quét chân vào đòn đổi bước tay trước + tay sau	18	60.0
16		Di chuyển đòn hai bước tay trước + tay sau + đòn chân	20	66.6
17		Phòng thủ tấn công và phản công theo đường thẳng với hai đối thủ đứng trước sau	26	86.6
18	BT với đích và có lực căn	Thực hiện vào hai bước tay trước và tay sau khi bị kéo dài	25	83.3
19		Hai chân buộc dây cao su vào đòn 02 bước tay trước + tay sau	23	76.6
20		Đấm tay trước vào Maki (bàn đấm)	18	60.0
21		Đấm tay sau vào Maki	26	86.6
22		Di chuyển thực hiện các đòn đá vào lăm pơ	18	60.0
23		Đấm đích 4 hướng chữ thập	23	76.6
24		Đấm tay sau 3 đích hình dẻ quạt	23	76.6
25	BT tình huống và thi đấu	BT Auchi (tấn công cùng lúc)	26	86.6
26		Phản xạ ra đòn ngay sau tiếng hô bắt đầu của trận đấu	27	90.0
27		Di chuyển Ziczac tấn công, phản công các khoảng cách	27	90.0
28		Di chuyển tấn công dọc thảm	23	76.6
29		Di chuyển phản công dọc	18	60.0
30		Tấn công tự do dọc thảm	25	83.3
31		Tấn công đỡ dọc thảm	18	60.0
32		BT Jiyu Ippon Sanbon kai: đấu ghi 3 điểm	26	86.6
33		BT Jiyu Ipoon Kumite: đấu ghi 1 điểm	27	90.0
34		BT Sanbon Kumite: thi đấu thực sự (8 điểm)	27	90.0

+ *BT tình huống và thi đấu (08 BT)*

Cách tổ chức tiến hành các BT:

1. *Ngồi xuống đứng lên đá; 5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s; Thực hiện sau 5 tổ đổi người phục vụ*
2. *Ngồi xuống đứng lên đấm; 5 lần x5 tổ, nghỉ*

giữa 10s; Thực hiện sau 5 tổ đổi người phục vụ

3. *Nhảy dây 30s; 5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s; Thực hiện sau 5 tổ đổi người phục vụ*
4. *Chạy 30m; 30s x 1 đến 3 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc*

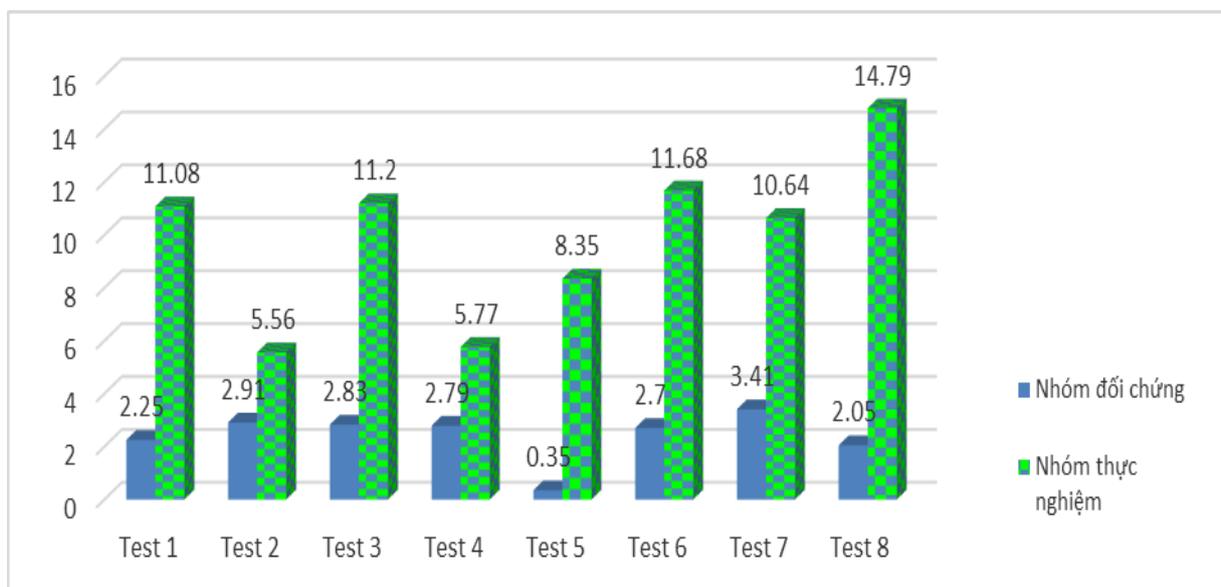
5. Giật tạ tốc độ 15kg 10s; 30s x 1 đến 3 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 6. Chống đẩy tốc độ 15s; 30s x 1 đến 3 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 7. Tấn công và phản công trực diện các đòn tay khi nghe tín hiệu; 30s x 1 đến 3 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 8. Tấn công và phản công trực diện bằng các đòn chân khi nghe tín hiệu; 30s x 1 đến 3 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 9. Đối luyện căn bản theo từng đôi có timing/ không có timing; 30s x 1 đến 3 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 10. Di chuyển thực hiện hai bước tay trước + sau; 30s x 1 đến 3 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 11. Di chuyển thực hiện đòn đổi bước tay trước + tay sau; 30s x 1 đến 3 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 12. Di chuyển thực hiện đòn đá + đòn hai bước; 5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 30s; Thực hiện sau 1 tổ lại đổi người
 13. Phòng thủ tấn công và phản công theo đường thẳng với hai đối thủ đứng trước sau; 5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 30s; Thực hiện sau 1 tổ lại đổi người
 14. Thực hiện vào hai bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai; 5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s; Thực hiện sau 5 tổ lại đổi người
 15. Hai chân buộc dây cao su vào đòn 02 bước tay trước + tay sau; 1'30s x 3 – 5 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 16. Đấm tay sau vào Maki; 5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s; Thực hiện sau 1 lần lại đổi người
 17. Đấm đích 4 hướng chữ thập; 1'30x 3-5 tổ nghỉ giữa 30s; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 18. Đấm tay sau 3 đích hình dễ quạt; 5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s; Thực hiện sau 3 lần lại đổi người
 19. BT Auchi (tấn công cùng lúc); 5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s; Thực hiện sau 3 lần lại đổi người
 20. Phản xạ ra đòn ngay sau tiếng hô bắt đầu của trận đấu; 10"x5 tổ nghỉ giữa 10"; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 21. Di chuyển Ziczac tấn công, phản công các khoảng cách; 10"x5 tổ nghỉ giữa 10"; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 22. Di chuyển tấn công dọc thảm; 20"x5 tổ nghỉ giữa 15"; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 23. Tấn công tự do dọc thảm; 10"x5 tổ nghỉ giữa 10"; Thực hiện sau 3 lần lại đổi người
 24. BT Jiyu Ippon Sanbon kai: đấu ghi 3 điểm; 10"x5 tổ nghỉ giữa 10"; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 25. BT Jiyu Ippon Kumite: đấu ghi 1 điểm; 1'30" x 3-5 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
 26. BT Sanbon Kumite: thi đấu thực sự (6 điểm); 1'30" x 3-5 tổ; Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
- 2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN**
- Tiến hành lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu phù hợp điều kiện thực tiễn của nhà trường, đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, về các nội dung kiểm tra và các chỉ tiêu thường được áp dụng trong việc đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 08 test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN gồm:
- + Giật tạ 15kg 15s (lần)
 - + Chạy 30m (s)
 - + Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)
 - + Nhảy dây 30s (lần)
 - + Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)
 - + Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)
 - + Đá vòng cầu 15s vào bao đá (lần)
 - + Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu 15s (lần)
- 2.2. Ứng dụng BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN**
- 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**
- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
 - Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng (từ tháng 10/2023 đến tháng 12/2023), mỗi tuần 2 buổi (tương đương 24 giáo án) vào thời gian tập luyện của đội tuyển, thời gian tập từ 25 – 30 phút/ buổi.
 - Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:
 - + Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của nam SV đội tuyển Karate trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Giật tạ 15kg 15s (lần)	17.6±1.03	17.9±1.08	0.92	>0.05
2	Chạy 30m (s)	4.88±0.22	4.81±0.24	0.12	>0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	27.4±1.02	27.7±1.03	0.73	>0.05
4	Nhảy dây 30s (lần)	81.2±5.18	84.2±5.5	0.81	>0.05
5	Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)	28.4±1.55	28.7±1.59	0.91	>0.05
6	Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)	25.6±1.33	25.8±1.21	0.99	>0.05
7	Đá vòng cầu 15s vào bao đá (lần)	17.3±1.05	17.8±1.08	0.54	>0.05
8	Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu 15s (lần)	14.5±0.95	14.4±0.97	0.39	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của nam SV đội tuyển Karate sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Giật tạ 15kg 15s (lần)	18.0±1.04	20.0±1.05	4.37	<0.05
2	Chạy 30m (s)	4.74±0.23	4.55±0.22	2.12	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	27.9±1.11	29.8±1.12	4.02	<0.05
4	Nhảy dây 30s (lần)	83.5±5.23	89.2±5.18	5.59	<0.05
5	Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)	28.5±1.56	31.2±1.68	4.74	<0.05
6	Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)	26.3±1.35	29.0±1.36	5.19	<0.05
7	Đá vòng cầu 15s vào bao đá (lần)	17.9±1.22	19.8±1.19	3.87	<0.05
8	Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu 15s (lần)	14.8±0.89	16.7±0.92	4.47	<0.05

**Biểu đồ 1. Sự tăng trưởng TLCM của nam SV đội tuyển Karate nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu trước và sau thực nghiệm**

học viên tập luyện theo 26 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 học viên tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐH KTKTCN.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 08 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử

dụng 08 test lựa chọn để kiểm tra trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐH KTKTCN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 08 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 26 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Đỗ Tuấn Cương (2009), *Nghiên cứu các BT phát triển TLCM đòn tay cho nam VĐV Karate đội tuyển quốc gia*, Luận văn thạc sỹ, ĐHTĐTT 1.
3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Đương Bắc (2001), *Giáo trình Karate*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), *Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate lứa tuổi 16 – 18 Thành Phố Tuyên Quang*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Đại học TĐTT 1.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài nghiên cứu cấp trường tại trường ĐH KTKTCN : “Lựa chọn hệ thống BT phát triển TLCM cho SV đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN”, Tác giả TS. Phạm Cao Cường, 2024.