

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG THỰC HIỆN ĐÒN ĐÁNH IPPON (3 ĐIỂM) CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH KARATE NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

TS. Nguyễn Hồng Đăng
Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tóm tắt: Bằng phương pháp thực nghiệm sư phạm bài viết đã đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) trong Karate, những bài tập này đã được kiểm nghiệm trong lý thuyết cũng như thực tiễn thi đấu.

Từ khóa: Karate; Ippon; bài tập; sinh viên.

Abstract: By the pedagogical experiment method, the thesis has assessed the effectiveness of exercises to improve the ability to perform Ippon (3 points) of Karate, these exercises have been tested in theory as well as practice competition.

Keywords: Karate; Ippon; exercise; student.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thi đấu đối kháng Karate, Ippon (3 điểm) là điểm số cao nhất dành cho đòn đánh hiệu quả, đúng luật và độ khó cao. Chỉ có duy nhất hai trường hợp vận động viên thực hiện đòn đánh đúng luật ghi được điểm Ippon đó là đòn đá vào vùng thượng đẳng và tấn công ghi điểm khi đối phương bị quật ngã hoặc tự ngã. Vì thế trong giảng dạy, huấn luyện chuyên môn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện đòn đánh Ippon luôn được các huấn luyện viên đặc biệt lưu tâm. Cùng với sự thay đổi luật thi đấu Karate yêu cầu ngày càng khắt khe hơn đối với đòn đánh Ippon, nên bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh này lại càng được các huấn luyện viên quan tâm nghiên cứu một cách triệt để.

Vấn đề đánh giá hiệu quả bài tập trong giảng dạy, huấn luyện Karate là việc làm hết sức quan trọng đối với chất lượng đào tạo cũng như hiệu quả huấn luyện. Thực tế lại cho thấy rất hiếm giảng viên, huấn luyện viên Karate trong quá trình truyền thụ kỹ năng kỹ xảo cho sinh viên, vận động viên tổ chức đánh giá hiệu quả bài tập ứng dụng trong đó có bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon cho sinh viên, vận động viên.

Trong phạm vi bài viết này, chúng tôi đề cập đến vấn đề đánh giá hiệu quả bài tập nâng

cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành Karate ngành huấn luyện thể thao (HLTT) trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu của vấn đề chúng tôi 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 thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Dựa trên cơ sở các nguyên tắc đặt ra, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, khảo sát công tác huấn luyện các đội tuyển Karate khu vực phía Bắc kết hợp với phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi các chuyên gia, huấn luyện viên, vận động viên có đẳng cấp kiện tướng chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập thuộc 3 nhóm bài tập gồm: Nhóm bài tập chuẩn bị chung (8 bài), nhóm bài tập chuyên môn 1 (9 bài), nhóm bài tập chuyên môn 2 (2 bài) và nhóm bài tập thi đấu (3 bài).

Bước tiếp theo của bài viết nghiên cứu ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập.

2. Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm: Tham gia thực nghiệm là 15 sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT khóa 52 được chia thành hai nhóm. Trong mỗi nhóm số sinh viên có đẳng cấp Karate, đẳng cấp môn võ khác và sinh viên chưa có đẳng cấp được chia đều sao cho trình độ của hai 2 nhóm cơ bản tương đương nhau.

2.2. Phân bố kế hoạch thực nghiệm: Được tiến hành trong học kỳ 2 năm học 2017-2018. Căn cứ vào kế hoạch học tập, chương trình

giảng dạy của toàn khóa, đề tài tiến hành phân phối thời gian, đặc điểm lượng vận động trong buổi tập như sau:

- *Phân phối thời gian tập luyện trong tuần:* 2 buổi/tuần, thời gian buổi học 100 phút, nửa đầu mỗi giáo án sẽ triển khai nhiệm vụ ôn bài cũ và học bài mới, bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon được áp dụng vào nửa cuối của giáo án với thời lượng khoảng 30 - 40 phút, với tổng số 30 giáo án giáo án thực nghiệm.

- *Đặc điểm cường độ vận động trong giáo án:* Các bài tập với cường độ trung bình và lớn được áp dụng chủ yếu trong các giáo án ở phần khởi động và ôn tập. Cường độ cực lớn được áp dụng ở phần thực nghiệm.

Phần bài	Điểm danh, khởi động	Ôn bài cũ	Tập bài mới	Thực nghiệm	Hồi tĩnh, xuống lớp
Cường độ vận động	0'-20'	20'-35'	35'-65'	65'-95'	95'-100'
Cực lớn				150-190l/p	
Lớn		150-180l/p			
Trung bình	140-170l/p		140-170l/p		
Nhỏ					75-100l/p

Biểu đồ 1. Cường độ vận động trong giáo án

3. Đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

3.1. Trước thực nghiệm: Kết quả được trình bày ở bảng 3, các chỉ tiêu kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Ở giai đoạn trước thực nghiệm khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

3.2. Sau một học kỳ thực nghiệm: Kết quả bảng 4 nhận thấy, các chỉ tiêu đánh giá ở nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Hay nói cách khác, sau thời gian một học kỳ thực nghiệm ứng dụng các 22 bài tập mà đề tài đã lựa chọn đã có tính hiệu quả trong việc phát triển khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Bảng 1. So sánh kết quả các chỉ tiêu kiểm tra giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Nhóm	Thực nghiệm (n = 7)		Đối chứng (n = 8)		Độ tin cậy khác biệt	
	Tham số	$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	p
	Nội dung test						
1	Đá vòng cầu vào hai đích cao 1,5m cách nhau 2,5m trong 60s (SL)	57,83	$\pm 9,97$	58,56	$\pm 7,34$	2,011	$> 0,05$

2	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (SL)	33,92	± 5,17	31,98	± 4,28	1,978	> 0,05
3	Đánh ngã phản đòn đá vòng cầu trong 30s (SL)	14,08	± 2,08	13,75	± 2,19	1,673	> 0,05
4	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục vào đích cao 1,5m trong 30s (SL)	43,17	± 6,88	44,56	± 5,12	1,856	> 0,05
5	Nhảy dây tốc độ 60s (SL)	163,92	± 30,81	168,12	± 27,34	2,045	> 0,05
6	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức (SL)	51,83	± 8,88	49,76	± 7,65	1,765	> 0,05
t_{bảng} = 2,131							

Bảng 2. So sánh kết quả các chỉ tiêu kiểm tra giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau một học kỳ thực nghiệm

TT	Nhóm Tham số Nội dung test	Thực nghiệm (n = 7)		Đối chứng (n = 8)		Độ tin cậy khác biệt	
		$\bar{x}$	± δ	$\bar{x}$	± δ	t	p
1	Đá vòng cầu vào hai đích cao 1,5m cách nhau 2,5m trong 60s (SL)	60,58	± 5,37	57,76	± 3,34	2,534	< 0,05
2	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (SL)	35,62	± 5,17	32,78	± 4,76	2,743	< 0,05
3	Đánh ngã phản đòn đá vòng cầu trong 30s (SL)	16,16	± 2,32	14,85	± 2,12	2,452	< 0,05
4	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục vào đích cao 1,5m trong 30s (SL)	45,17	± 5,78	44,43	± 5,23	2,216	< 0,05
5	Nhảy dây tốc độ 60s (SL)	170,42	± 20,81	169,12	± 15,34	2,278	< 0,05
6	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức (SL)	55,56	± 5,34	52,45	± 6,85	2,427	< 0,05
t_{bảng} = 2,131							

3.3. Đánh giá hiệu quả bài tập bằng thực tế thành tích thi đấu

Cuối tháng 6 năm 2018 tại Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội tổ chức giải Vô địch

Karate Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội mở rộng lần I năm 2018. Kết quả phân tích trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3. Kiểm nghiệm đánh giá hiệu quả bài tập mới bằng thành tích thi đấu thực tế tại giải Vô địch Karate trường Đại học Công nghiệp Hà Nội năm 2018

TT	Họ và tên	Nhóm	Điểm Ippon (3 điểm)	Thành tích thi đấu
1	Phạm Thanh Vũ	Thực nghiệm	3 lần	HCB
2	Quán Văn Tuấn	Thực nghiệm	2 lần	Bán kết
3	Nguyễn Đức Thiện	Thực nghiệm	4 lần	HCV
4	Nông Việt Hoàng	Đối chứng	0	Tứ kết
5	Hoàng Đức Anh	Đối chứng	0	Vòng 1/8

Kết quả thi đấu bảng trên cho thấy những sinh viên thực hiện được số điểm Ippon (3 điểm) nhiều thì có thành tích càng cao và ngược lại.

KẾT LUẬN

Quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian một học kỳ, đã cho thấy bài tập nâng cao

khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) nhóm thực nghiệm có hiệu quả hơn nhóm đối chứng. Bằng kiểm nghiệm thực tiễn trong thi đấu đã một lần nữa khẳng định tính ưu việt của bài tập mới mà đề tài lựa chọn so với bài tập cũ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trương Quốc Bảo (2015), *“Nghiên cứu vận dụng kỹ chiến thuật của nữ VĐV Kumite môn Karate ưu tú thế giới”*, Luận văn Thạc sĩ, Đại học TDTT Bắc Kinh, Trung Quốc.
- [2]. Nguyễn Hồng Đăng (2016), *“Nghiên cứu đối sách huấn luyện và phân tích đặc trưng kỹ chiến thuật của nam VĐV Karatedo Việt Nam”*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Học viện Thể thao Thượng Hải, Trung Quốc.
- [3]. Hoàng Kha Vũ (2012), *“Nghiên cứu đối sách và đặc trưng kỹ chiến thuật vận động viên thi đấu đối kháng Karate Trung Quốc”*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Đại học Cát Lâm, Trung Quốc.