LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Lã Trọng Nghĩa[1]

Tóm tắt: *Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu trong thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 30 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo Học viện An ninh nhân dân. Sau thời gian thực nghiệm, kết quả cho thấy thấy các bài tập đã chon đã có tác dụng tích cực khi diễn biến nhịp tăng trưởng sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm tăng trưởng rõ rệt, đồng đều và cao hơn so với nhóm đối chứng ($t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $P < 0.05$).*

Từ khóa: *Lựa chọn, bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, đội tuyển Teakwondo, Học viện An ninh nhân dân*

Summary: *By using research methods in sports, we selected 30 exercises aimed at developing speed strength for the male students of the People›s Security Academy›s Taekwondo team. After the experimental period, the results showed that the chosen exercises had a positive effect, as the growth rate of speed strength in the experimental group increased significantly, consistently, and was higher compared to the control group ($t_{calculated} > t_{table}$ at a probability threshold of $P < 0.05$).*

Keywords: *Selection, exercises, speed strength, male students, Taekwondo team, People›s Security Academy*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân (HVANND) là một trong những trung tâm đào tạo lớn nhất của lực lượng Công an nhân dân, có nhiệm vụ đào tạo cán bộ, chiến sỹ an ninh tương lai phục vụ sự nghiệp bảo vệ an ninh Quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội. Trong những năm gần đây, công tác đấu tranh phòng chống tội phạm diễn ra rất quyết liệt. Lực lượng Công an nhân dân nói chung và ngành An ninh nói riêng luôn phải đối đầu với các đối tượng nguy hiểm phạm tội An ninh Quốc gia và trật tự an toàn xã hội có tổ chức, có nhiều thủ đoạn tinh vi, xảo quyệt, nhất là sự chống đối người thi hành công vụ ngày càng biểu hiện rõ rệt và có xu hướng ra tăng. Trước tình hình đó, việc thường xuyên rèn luyện thân thể là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi cán bộ chiến sỹ Công an nói chung và học viên HVANND nói riêng, nhằm mục đích rèn luyện thể chất, phát triển thể lực cho mỗi học viên.

Tập luyện võ thuật Công an nhân dân rất được coi trọng trong công tác đào tạo của lực lượng Công an nói chung và HVANND nói riêng. Môn Teakwondo được đưa vào chương trình học tập bắt buộc trong các môn giáo dục thể chất và võ thuật chiến đấu của Học viện. Đội tuyển Teakwondo của nhà trường được quan tâm Lãnh đạo Học viện quan tâm, đội tuyển Teakwondo của Học viện đã giành được nhiều thành tích trong các giải đấu của Bộ công An và Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức. Tuy nhiên, trong thực tế huấn luyện đội tuyển vẫn còn nhiều hạn chế, vấn đề phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho sinh viên HVANND luôn là vấn đề trăn trở của giáo viên, huấn luyện viên võ thuật tại Học viện.

Ở Việt Nam nghiên cứu bài tập (BT) phát triển thể lực trên đối tượng sinh viên đã được một số tác giả quan tâm như: Lê Mạnh Cường (2006), Phan Ngọc Hồng Phúc (2011), Bùi Thị Hảo (2011), Trần Đình Huy (2013) ... Các công trình nghiên cứu này đều rất có giá trị trong nâng cao thể lực cho sinh viên. Tuy nhiên, cho đến nay nghiên cứu về BT phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Teakwondo HVANND thì chưa được đề tài nào đề cập đến. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu ***''Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND"***.

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND

Sau khi tham khảo tài liệu chuyên môn và tiến hành phỏng vấn chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên về việc lựa chọn test đánh giá SMTĐ.... Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của

1: Khoa QSVT – TDTT, Học viện ANND

các test với thành tích thi đấu, chúng tôi đã lựa chọn được 04 test đưa vào kiểm tra, đánh giá năng lực SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND đều thoả mãn các yêu cầu lập test, có tính thông báo đầy đủ và độ tin cậy cao, gồm:

1. Bật xa tại chỗ (cm)

2. Tại chỗ đá vòng cầu chân trước vào đích 30giây (lần)

3. Di chuyển đá đích hai bên khoảng cách 3m20 với thời gian 30 giây (lần)

4. Tại chỗ đá đích hai chân liên tục 30 giây (lần).

2.2. Lựa chọn các BT phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND

Để đảm bảo lựa chọn được các BT một cách khoa học, khách quan và chính xác, đề tài tiến hành

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn BT nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND (n=15)

TT	BT	Kết quả phỏng vấn					
		Thường xuyên sử dụng		Có sử dụng		Ít sử dụng	
		Số điểm	*%*	*Số điểm*	*%*	*Số điểm*	*%*
1	BT 1: Di chuyển theo tín hiệu vào 1 bước tay sau	36	80.00	4	8.89	1	2.22
2	BT 2: Di chuyển theo tín hiệu vào đòn đá vòng cầu	36	80.00	4	8.89	1	2.22
3	BT 3. Di chuyển zíczắc vào đòn tay trước với 2 hàng đứng sole	36	80.00	4	8.89	1	2.22
4	BT 4: Từng đôi thực hiện 1 bước tay sau theo tín hiệu	36	80.00	4	8.89	1	2.22
5	BT 5: Từng đôi thực hiện 1 bước tay trước theo tín hiệu	36	80.00	4	8.89	1	2.22
6	BT 6: Di chuyển thực hiện đòn tay sau và 1 đòn chân	36	80.00	4	8.89	1	2.22
7	BT 7. Bạn đấu theo hàng dọc cả lớp phục vụ	36	80.00	4	8.89	1	2.22
8	BT 8: Thực hiện 1 tổ hợp 2 kỹ thuật tự do	30	66.67	6	13.33	2	4.44
9	BT 9. Phối hợp tấn công và phản công liên tục đổi người	30	66.67	4	8.89	3	6.67
10	BT 10: Đá thẳng trước buộc chun cổ chân sau	36	80.00	6	13.33	0	0.00
11	BT 11: Hai tay nắm chun vào đòn 2 bước tay trước và tay sau	30	66.67	6	13.33	2	4.44
12	BT 12: Chân đeo bao chì thực hiện đòn đá thẳng trước	36	80.00	4	8.89	1	2.22
13	BT 13: Hai tay nắm chun vào đòn 2 bước tay trước và tay sau	33	73.33	4	8.89	2	4.44
14	BT 14: Thực hiện di chuyển tiến đấm khi bị kéo đai	33	73.33	6	13.33	1	2.22
15	BT 15: Xoay hông kết hợp kỹ thuật tay di chuyển	36	80.00	4	8.89	1	2.22
16	BT 16: Xoay hông kết hợp kỹ thuật chân di chuyển	33	73.33	4	8.89	2	4.44
17	BT 17: Đấm vào mục tiêu xuất hiện đột ngột	33	73.33	6	13.33	1	2.22
18	BT 18: Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột	36	80.00	4	8.89	1	2.22
19	BT 19: Đấm đích di động	33	73.33	6	13.33	1	2.22
20	BT 20: Đá đích di động	39	86.67	2	4.44	1	2.22
21	BT 21: Phản xạ nhanh với 2 đối thủ trước sau	36	80.00	4	8.89	1	2.22
22	BT 22: Đứng lên ngồi xuống	33	73.33	4	8.89	2	4.44
23	BT 23. Bật cao tại chỗ	36	80.00	2	4.44	2	4.44
24	BT 24: Bật cóc vươn người ra trước	39	86.67	2	4.44	1	2.22
25	BT 25: Bật nhảy cắt kéo	36	80.00	2	4.44	2	4.44
26	BT 26: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	33	73.33	6	13.33	1	2.22
27	BT 27: Đứng lên ngồi xuống đá thẳng trước	36	80.00	2	4.44	2	4.44
28	BT 28: Đứng lên ngồi xuống đá vòng cầu	36	80.00	2	4.44	2	4.44
29	BT 29: Đá thẳng trước buộc chun cổ chân sau	39	86.67	2	4.44	1	2.22
30	BT 30:Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau	36	80.00	2	4.44	2	4.44

phỏng vấn hai lần (cách nhau một tháng) trên cùng một đối tượng, là các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên, cán bộ quản lý đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện Taekwondo. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn, lựa chọn được 30 BT có mức độ ưu tiên sử dụng cao trong thực tế huấn luyện hiện nay. Các BT này được đưa vào thực nghiệm sư phạm đối với nam sinh viên đội tuyển Teakwondo HVANND.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ đối với nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm.

Đối tượng thực nghiệm gồm 12 nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND (Nhóm thực nghiệm gồm 06 sinh viên và nhóm đối chứng gồm 06 sinh viên). Chương trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 12 tháng, từ tháng 1 năm 2016 đến tháng 12 năm 2016. Theo chương trình huấn luyện phát triển SMTĐ này, các BT được sắp xếp luân phiên tuỳ theo nhiệm vụ huấn luyện của từng giáo án, mỗi buổi tập có thời gian từ 180 phút -210 phút, mỗi tuần VĐV tập 6 - 8 buổi, trong đó tập phát triển SMTĐ trong 2- 3 giáo án/ tuần. Sắp xếp BT, phân bổ thời gian huấn luyện SMTĐ cần căn cứ vào mục đích của từng thời kỳ huấn luyện và phải đảm bảo các nguyên tắc huấn luyện.

Sau khi xây dựng được chương trình huấn luyện cho nhóm thực nghiệm, tiến hành tổ chức thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song giữa hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình huấn luyện bình thường còn nhóm thực nghiệm tập luyện theo chương trình huấn luyện mới.

2.3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực SMTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thông qua so sánh kết quả kiểm tra các test đã chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở thời điểm trước thực

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm.

TT	Test	Đối tượng		t	p
		Nhóm TN (n = 6) ($\bar{x} \pm \sigma$)	Nhóm ĐC (n = 6) ($\bar{x} \pm \sigma$)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	223 ± 14.62	224 ± 13.82	0.11	> 0.05
2	Tại chỗ đá vòng cầu chân trước vào đích 30 giây (lần)	44 ± 1.49	44.2 ± 1.78	0.59	> 0.05
3	Di chuyển đá đích hai bên khoảng cách 3m20 với thời gian 30 giây (lần)	23.2 ± 1.52	23.5 ± 1.72	0.33	> 0.05
4	Tại chỗ đá đích hai chân liên tục 30 giây (lần)	47.80 ±2.14	45.74 ±2.21	0.66	> 0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm.

TT	Test	Đối tượng		t	p
		Nhóm TN (n = 6) ($\bar{x} \pm \sigma$)	Nhóm ĐC (n = 6) ($\bar{x} \pm \sigma$)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	230 ± 14.24	226 ± 13.44	2.99	< 0.05
2	Tại chỗ đá vòng cầu chân trước vào đích 30 giây (lần)	48 ± 1.50	45 ± 1.78	3.13	< 0.05
3	Di chuyển đá đích hai bên khoảng cách 3m20 với thời gian 30 giây (lần)	25.4 ± 1.64	23.9 ± 1.62	3.02	< 0.05
4	Tại chỗ đá đích hai chân liên tục 30 giây (lần)	54.12 ±2.18	47.14 ±2.24	2.84	< 0.05

nghiệm SMTĐ của hai nhóm tương đương và đồng đều nhau.

Sau một năm thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra các test nhằm so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra của cả 5 test đều có sự khác biệt rõ rệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Chứng tỏ sau một năm thực nghiệm SMTĐ của nhóm thực nghiệm đã phát triển đồng đều và tốt hơn so với nhóm đối chứng.

Để thấy rõ hơn mức độ tăng trưởng SMTĐ của nhóm thực nghiệm, đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm thông qua kết quả kiểm tra các test bằng công thức Brody. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 nhận thấy: Kết quả kiểm tra các test của nhóm thực nghiệm đã có tăng trưởng đáng kể so với thời điểm trước thực nghiệm. Tuy nhiên mức độ tăng trưởng của mỗi test khác nhau. Các test đánh giá SMTĐ có nhịp tăng trưởng đều và cao hơn (từ 3.09% đến 12.4%). Như vậy, hệ thống các BT phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND, gồm 30 BT sau một năm ứng dụng chương trình và phương pháp huấn luyện những BT đó cho thấy diễn biến nhịp tăng trưởng SMTĐ của nhóm thực nghiệm tăng trưởng rõ rệt, đồng đều.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 30 BT phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND. Sau thời gian thực nghiệm các BT đã chọn, cho thấy diễn biến nhịp tăng trưởng SMTĐ của nhóm thực nghiệm tăng trưởng rõ rệt, đồng đều và cao hơn so với nhóm đối chứng ($t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V, (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Chung và cộng sự, (1999), *Giáo trình Teakwondo*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

3. Điền Mạnh Cửu, (2002), *Lí luận nhóm và môn,* Nxb Thể dục Thể thao Bắc Kinh.

4. Harre. D, (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trường Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

5. Tổng cục Thể dục Thể thao, (2020), *Luật Taekwondo*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn, (2002), *Phương pháp thống kê trong Thể dục Thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội

Nguồn bài báo: *trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài ''Nghiên cứu BT phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo HVANND". Lã Trọng Nghĩa, 2017.*

Ngày nhận bài: 10/4/2024; Ngày duyệt đăng: 20/7/2024.

Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Bảng 4. Mức tăng trưởng kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của nhóm thực nghiệm sau 12 tháng thực nghiệm (n=6)

TT	Thời điểm Test	Trước thực nghiệm ($\bar{x} \pm \sigma$)	Sau thực nghiệm ($\bar{x} \pm \sigma$)	W (%)
1	Bật xa tại chỗ (cm)	223 ± 14.62	230 ± 14.24	3.09
2	Tại chỗ đá vòng cầu chân trước vào đích 30giây (lần)	44 ± 1.49	48 ± 1.50	8.70
3	Di chuyển đá đích hai bên khoảng cách 3m20 với thời gian 30 giây (lần)	23.2 ± 1.52	25.4 ± 1.64	9.05
4	Tại chỗ đá đích hai chân liên tục 30 giây (lần)	47.80 ± 2.14	54.12 ± 2.18	12.4