

Hiệu quả của một số bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên học karatedo ngoại khóa tại trường Đại học Đồng Tháp

TÓM TẮT:

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 21 bài tập ứng dụng vào trong thực nghiệm (TN). Qua đó, kết quả nghiên cứu cho thấy nhóm TN có sự phát triển thể lực chuyên môn Karatedo hơn nhóm đối chứng (ĐC). Từ đó cho thấy được tính hiệu quả của các bài tập lựa chọn ảnh hưởng đến thể lực chuyên môn (TLCM) Karatedo cho sinh viên (SV) ngoài ngành Giáo dục thể chất (GDTC) học Karatedo ngoại khóa tại trường Đại học Đồng Tháp (ĐHTT).

Từ khóa: bài tập; thể lực chuyên môn; SV học Karatedo, trường Đại học Đồng Tháp.

ABSTRACT:

Process research topics selected 21 exercises in experimental applications. Thereby, the research results have shown that the experimental group had developed the expertise to karatedo than the control group. Since then showing the effectiveness of the chose exercises can affect karatedo expertise to students outside the physical education to train curricular Karatedo at Dong Thap University.

Keywords: exercise; professional fitness; karatedo student, Dong Thap University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, việc nâng cao thể chất trong học đường là một trong những nhiệm vụ trọng tâm phát triển toàn diện con người là nhiệm vụ mang tính thời đại. Công tác GDTC trường ĐHTT đang từng bước giải quyết nhiệm vụ đó. Những giờ học các môn thể thao được tập trung chú trọng đến sự phát triển các tố chất thể lực cho các em SV. Mặt khác, còn giáo dục những phẩm chất đạo đức tốt đẹp phát triển toàn diện. Võ thuật, trong đó có Karatedo gồm hệ thống các bài tập từ căn bản đến phức tạp, đa dạng phong phú về nội dung bài tập. Môn Karatedo đã được đưa vào công tác giảng dạy như các môn thể thao khác tại trường ĐHTT trong nhiều năm qua. Để tiếp tục nâng cao trình độ TLCM cho SV ngoài ngành GDTC học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT, tôi tiến hành

ThS. Trương Văn Lợi ■



(Ảnh minh họa)

nghiên cứu: “*Hiệu quả của một số bài tập nâng cao TLCM cho sinh viên học Karatedo ngoại khóa tại Trường Đại học Đồng Tháp*”. Thông qua vấn đề nghiên cứu chúng tôi lựa chọn được một số bài tập và đánh giá sự phát triển TLCM Karatedo cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển TLCM Karatedo cho SV học ngoại khóa tại trường ĐHTT

Từ cơ sở lý luận đã nghiên cứu, đề tài dựa trên cơ sở khoa học qua các tài liệu liên quan về vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước. Tham khảo ý kiến của các chuyên gia, trọng tài, huấn luyện viên, các nhà quản lý bộ môn Karatedo, có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện cho các môn

thể thao nói chung và Karatedo nói riêng. Chúng tôi đã tổng hợp được 21 bài tập ứng dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao TLCM cho SV ngoại khóa Karatedo trường ĐHTT. Sau bước thu thập và tổng hợp các bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, trọng tài, HLV, các nhà quản lý bộ môn Karatedo có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện cho các môn thể thao nói chung và Karatedo nói riêng. Kết quả

phỏng vấn, đề tài sẽ chọn các bài tập có mức đồng ý từ 80% trở lên để đưa vào tập luyện cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT. Kết quả tổng hợp, tính toán về tỷ lệ % đối tượng phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

2.2. Hiệu quả của một số bài tập đến sự phát triển TLCM cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT (n = 30)

TT	Bài tập	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
01	Đấm có dây chun	25	83.3	4	13.3	1	3.3
02	Đá có dây chun	26	86.7	2	6.7	2	6.7
03	Chạy vác vật nặng	10	33.3	13	43.3	7	23.3
04	Đấm 2 tay liên tục với tạ tay	28	93.3	1	3.3	1	3.3
05	Di chuyển tấn thi đấu tiến, lùi phản xạ theo tính hiệu còi	26	86.7	1	3.3	3	10.0
06	Di chuyển tấn công tay trước phản xạ theo tính hiệu còi	25	83.3	0	0.0	5	16.7
07	Di chuyển tấn công tay sau phản xạ theo tính hiệu còi	26	86.7	1	3.3	3	10.0
08	Di chuyển đá vòng cầu theo tính hiệu còi	9	30.0	4	13.3	17	56.7
09	Đấm đích di động	28	93.3	1	3.3	1	3.3
10	Lùi phản và áp sát phản đòn	10	33.3	15	50.0	5	16.7
11	Đứng lên ngôi xuống đá hác chân	12	40.0	17	56.7	1	3.3
12	Tại chỗ bật đổi tấn Zen	26	86.7	2	6.7	2	6.7
13	Co tay xà đơn	11	36.7	5	16.7	14	46.7
14	Bật lau về trước chống 2 tay tiếp đất	27	90.0	0	0.0	3	10.0
15	Đấm, đá bao cát	30	100	0	0.0	0	0.0
16	Giật tạ 15kg	5	16.7	7	23.3	18	60.0
17	Lò cò 1 chân	5	16.7	15	50.0	10	33.3
18	Gánh tạ 30kg	11	36.7	15	50.0	4	13.3
19	Cồng vật nặng di chuyển tấn Zen	27	90.0	3	10.0	0	0.0
20	Chạy bậc thang	18	60.0	10	33.3	2	6.7
21	Nhảy dây	27	90.0	3	10.0	0	0.0
22	Đấm đích 4 hướng chữ thập	29	96.7	0	0.0	1	3.3
23	Di chuyển tấn thi đấu liên tục	25	83.3	0	0.0	5	16.7
24	Đứng tấn kết hợp kỹ thuật tay	9	30.0	3	10.0	18	60.0
25	Đấm kỹ thuật với lực cản	16	53.3	9	30.0	5	16.7
26	Ép dẻo chân	28	93.3	1	3.3	1	3.3
27	Lộn chống trước	24	80.0	1	3.3	5	16.7
28	Lộn chống sau	27	90.0	3	10.0	0	0.0
29	Di chuyển zic zắc vào đòn tay trước và tay sau	23	76.7	5	16.7	2	6.7
30	Di chuyển tấn công các hướng	6	20.0	17	56.7	7	23.3
31	Phối hợp Kihon tốc độ tiến trước và lùi bước	3	10.0	20	66.7	7	23.3
32	Di chuyển thực hiện đòn tấn công tay trước và tay sau	27	90.0	1	3.3	2	6.7
33	Di chuyển thực hiện đòn tấn công tay trước với tay sau và đòn đá vòng cầu	26	86.7	3	10.0	1	3.3
34	Di chuyển thực hiện đòn đá trước phối hợp tấn công tay trước với tay sau	25	83.3	2	6.7	3	10.0
35	Né đòn tấn công tay trước phản đòn	13	43.3	14	46.7	3	10.0
36	Di chuyển quét chân vào đòn tay trước	27	90.0	3	10.0	0	0.0
37	Phối hợp tấn công và phản công liên tục	8	26.7	14	46.7	8	26.7

2.2.1. TN một số bài tập cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của bộ môn Điền kinh Võ thuật Khoa GDTC - Giáo dục Quốc phòng và An ninh trường ĐHĐT, chúng tôi xây dựng tiến trình giảng dạy phát triển TLCM cho nhóm TN. Trong thời gian TN chúng tôi lần lượt áp dụng 21 bài tập phát triển TLCM Karatedo cho nhóm SVTN theo tiến trình giảng dạy đã được xây dựng. Phân phối tiến trình tập luyện đảm bảo phù hợp các bài tập được lựa chọn mang tính khách quan, khoa học. Nhằm đảm bảo mục tiêu chung của nghiên cứu và vận dụng tốt các phương pháp giảng dạy cho khách thể. Quá trình TN sử dụng phương pháp TN so sánh song song trình tự đơn, khách thể là SV học tại trường. Khách thể được lựa chọn ngẫu nhiên, gồm 2 nhóm: nhóm ĐC: Gồm 30 SV (trong đó có 15 nam và 15 nữ) tập luyện theo nội dung chương trình cũ trước đây. và nhóm TN: Gồm 30 SV (trong đó có 15 nam và 15 nữ) phần lớn tập luyện theo các bài tập mới được lựa chọn.

Thời gian TN số buổi tập của 2 nhóm là như nhau. Trước và sau khi TN có kiểm tra bằng các test đáng giá TLCM, nhằm xác định tính hiệu quả của các bài tập đã ứng dụng TN.

Tiến trình tập luyện từ cuối tháng 08 đến đầu tháng 12 năm 2018, tập luyện 2 buổi trên tuần, mỗi buổi 3 tiết, thời gian tập mỗi buổi 135 phút cho khách thể nghiên cứu. Với tổng 20 giáo án được soạn phù hợp với nhóm TN. Nội dung các giáo án tập trung vào các bài tập lựa chọn đảm bảo phát triển các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo (mềm dẻo), phối hợp vận động. Các bài tập được sắp xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ giảng dạy trong từng giáo án, đảm bảo các nguyên tắc của quá trình giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao. Thời gian TN khách thể nghiên cứu được quản lý chặt chẽ từng nhóm, loại trừ yếu tố khách quan ảnh hưởng đến giảng dạy, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập đến từng nhóm nghiên cứu.

2.2.2. Lựa chọn các test đánh giá phát triển TLCM Karatedo cho SV học ngoại khóa tại trường ĐHĐT

Để xác định độ tin cậy của các test đã được chọn qua phỏng vấn, đề tài tiến hành kiểm tra các test qua 2 lần. Lần kiểm tra thứ nhất cách lần kiểm tra thứ 2 là 7 ngày, trong điều kiện kiểm tra của cả 2 lần lập test đều được đảm bảo như nhau. Kết quả đề tài đã lựa chọn được 07 test đảm bảo độ tin cậy dùng đánh giá sự phát triển TLCM cho SV học

Bảng 2. Hệ số tương quan cặp các test đánh giá trình độ TLCM cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT

TT	Chỉ tiêu	Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
		\bar{X}_1	$\pm \sigma_1$	\bar{X}_2	$\pm \sigma_2$	
NHÓM NAM SV						
1	Đấm tay sau 10s (lần)	14.32	1.61	14.58	1.24	0.82
2	Nắm chung đấm 15s (lần)	17.13	1.24	17.09	1.32	0.87
3	Nhảy dây 2' (lần)	102.08	7.75	133.08	7.28	0.73
4	Đánh 2 đích đối diện 15s (lần)	14.67	0.98	14.5	1.09	0.85
5	Đá thẳng 10s (lần)	8.67	1.23	8.91	1.08	0.86
6	Chạy 1500m (giây)	361.75	19.68	331.67	19.94	0.76
7	Đá vòng 10s (lần)	8.76	0.88	8.45	1.01	0.84
8	Đá vòng + đấm nghịch 30s (lần)	18.97	1.52	19.03	1.29	0.83
9	Chạy 100m (giây)	14.72	1.56	13.03	1.15	0.68
10	Di chuyển + đấm 2 đích 30s (lần)	16.76	1.65	17.01	1.76	0.84
NHÓM NỮ SV						
1	Đấm tay sau 10s (lần)	13.93	2.09	14.03	2.31	0.86
2	Nhảy dây 2' (lần)	81.21	2.34	93.29	3.34	0.71
3	Nắm chung đấm 15s (lần)	14.07	2.71	13.89	2.75	0.88
4	Đánh 2 đích đối diện 15s (lần)	14.33	2.47	14.21	3.01	0.90
5	Chạy 1500m (giây)	457.03	3.34	438.06	4.02	0.74
6	Đá thẳng 10s (lần)	9.00	2.45	9.13	2.65	0.84
7	Đá vòng 10s (lần)	9.02	2.52	9.12	2.83	0.88
8	Đá vòng + đấm nghịch 30s (lần)	17.73	2.81	17.69	2.84	0.82
9	Di chuyển + đấm 2 đích 30s (lần)	17.60	2.69	17.48	2.66	0.83
10	Chạy 100m (giây)	17.43	3.21	17.34	3.33	0.73

Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT được thể hiện qua bảng 2.

2.2.3. Đánh giá hiệu quả của một số bài tập đến sự phát triển TLMC Karatedo cho SV học ngoại khóa tại trường ĐHĐT

Kết quả trên cho thấy một số bài tập phát triển TLMC cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT mà đề tài xây dựng đã thể hiện tính hiệu quả trên nhóm TN. Hay nói cách khác, một số bài tập phát triển TLMC cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT đã có tác dụng tốt đến sự phát triển TLMC của SV hơn chương trình đang giảng dạy tại trường.

Nhằm thấy rõ hơn hiệu quả của một số bài tập phát triển TLMC cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT được xây dựng, thì sau TN đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLMC cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường Đại học Đồng Tháp, thu được kết quả ở bảng 3 và 4.

Số liệu tại bảng 3 cho thấy: nhịp tăng trưởng trung bình thành tích các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLMC cho nam SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT ở cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng và nhóm TN có sự tăng trưởng cao hơn nhóm ĐC có ý nghĩa thống kê vì có $t_{\text{tính}} = 3.90 - 4.41 > t_{\text{bảng}} = 2.94$ ở ngưỡng

xác suất $p < 0.01$ và vì có $t_{\text{tính}} = 2.24 - 2.68 > t_{\text{bảng}} = 2.01$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

+ Đối với nhóm TN: trong các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLMC của nam nhóm TN sau TN, chỉ tiêu đá thẳng 10s có nhịp tăng trưởng trung bình cao nhất là $\bar{W} = 44.99\%$ và chỉ tiêu Đá vòng + đấm nghịch 30s có nhịp tăng trưởng trung bình thấp nhất là $\bar{W} = 18.85\%$.

+ Đối với nhóm ĐC: trong các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLMC của nam nhóm ĐC sau TN, chỉ tiêu đá vòng 10s có nhịp tăng trưởng trung bình cao nhất là $\bar{W} = 39.18\%$ và chỉ tiêu Di chuyển + đấm 2 đích 30s có nhịp tăng trưởng trung bình thấp nhất là $\bar{W} = 5.49\%$.

Số liệu tại bảng 4 cho thấy: nhịp tăng trưởng trung bình thành tích các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLMC cho nữ SV Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng và nhóm TN có sự tăng trưởng cao hơn nhóm ĐC có ý nghĩa thống kê ở hai test Nắm chun đấm trong 15s và Đấm 2 đích đối diện 15s vì có $t_{\text{tính}} = 2.16 > t_{\text{bảng}} = 2.13$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và $t_{\text{tính}} = 5.19 > t_{\text{bảng}} = 2.94$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.01$. Còn ở 04 test: đấm tay sau 10s, đá thẳng 10s, đá vòng 10s, di chuyển + đấm 2 đích 30s: nhóm nữ TN có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm ĐC nhưng chưa có ý nghĩa thống kê vì có $t_{\text{tính}} = 0.74 - 2.02 < t_{\text{bảng}} = 2.13$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

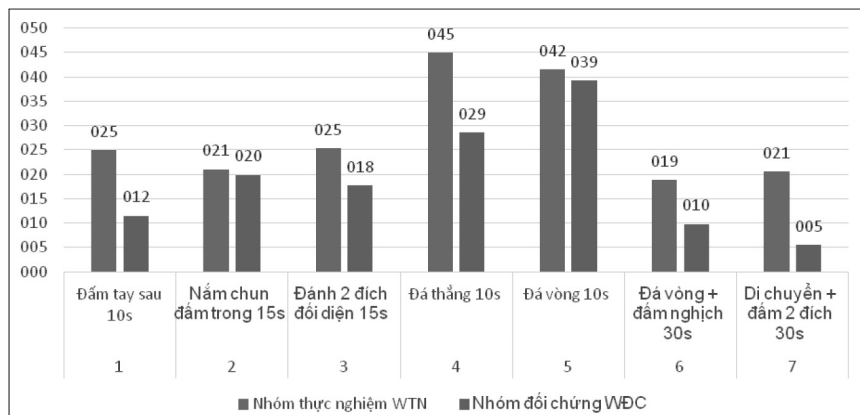
Để thấy rõ tính hiệu quả của một số bài tập phát

Bảng 3. So sánh nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLMC cho nam SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT của nhóm TN và nhóm ĐC

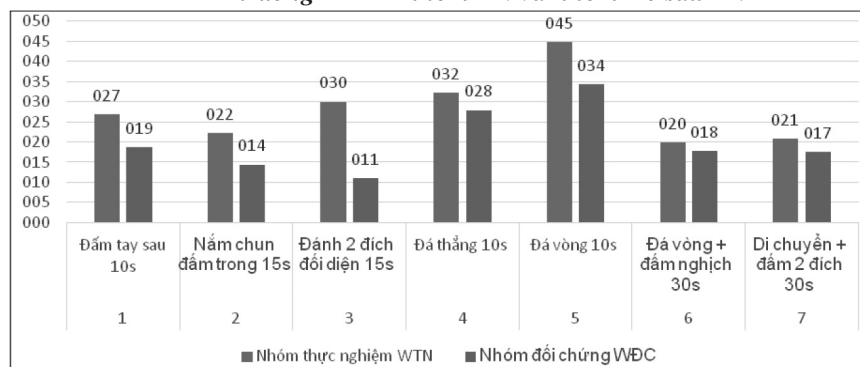
TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN				Nhóm ĐC				t	p
		\bar{X}_{STN}	\bar{X}_{TTN}	W_{TN}	S_w	\bar{X}_{STN}	\bar{X}_{TTN}	$W_{ĐC}$	S_w		
1	Đấm tay sau 10s	17.07	13.93	24.99	14.10	16.07	14.40	11.55	16.32	4.41	<0.01
2	Nắm chun đấm trong 15s	19.44	14.07	21.06	14.37	17.78	17.13	19.92	13.68	2.41	<0.05
3	Đánh 2 đích đối diện 15s	18.87	14.33	25.36	15.77	16.28	14.53	17.76	17.18	2.30	<0.05
4	Đá thẳng 10s	14.13	9.00	44.99	27.95	9.87	8.26	28.58	33.03	2.68	<0.05
5	Đá vòng 10s	15.63	9.02	41.56	28.47	8.73	8.48	39.18	34.26	2.38	<0.05
6	Đá vòng + đấm nghịch 30s	23.18	17.73	18.85	17.05	20.73	18.34	9.80	22.95	2.24	<0.05
7	Di chuyển + đấm 2 đích 30s	21.80	17.60	20.54	15.7	19.40	16.77	5.49	22.36	3.90	<0.01

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLMC cho nữ SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHĐT của nhóm TN và nhóm ĐC

TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN				Nhóm ĐC				t	p
		\bar{X}_{STN}	\bar{X}_{TTN}	W_{TN}	S_w	\bar{X}_{STN}	\bar{X}_{TTN}	$W_{ĐC}$	S_w		
1	Đấm tay sau 10s	14.47	11.93	26.89	15.93	12.00	10.20	18.63	24.12	2.02	>0.05
2	Nắm chun đấm trong 15s	17.40	14.73	22.11	16.44	11.93	14.70	14.40	19.17	2.16	<0.05
3	Đánh 2 đích đối diện 15s	16.13	12.07	29.99	18.76	12.53	11.74	11.01	17.80	5.19	<0.01
4	Đá thẳng 10s	10.72	6.47	32.14	25.92	8.53	6.40	27.90	27.59	0.79	>0.05
5	Đá vòng 10s	10.75	6.40	44.80	41.17	7.62	5.52	34.24	42.87	1.26	>0.05
6	Đá vòng + đấm nghịch 30s	17.93	13.67	19.85	12.35	14.87	12.40	17.75	15.74	0.74	>0.05
7	Di chuyển + đấm 2 đích 30s	18.58	13.67	20.73	18.64	17.00	14.60	17.48	15.11	0.96	>0.05



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá TLCM cho nam sinh viên học karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT nhóm TN và nhóm ĐC sau TN



Biểu đồ 2. So sánh nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá TLCM cho nữ sinh viên học karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT nhóm TN và nhóm ĐC sau TN

triển TLCM cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT mà đề tài xây dựng, đề tài tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của nhóm TN và nhóm ĐC qua biểu đồ 1 và 2

Qua biểu đồ 1 và 2 cho thấy: nhịp tăng trưởng thành tích các chỉ tiêu đánh giá TLCM cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT của SV (nam và nữ) nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC sau TN. Từ đó đề tài có thể kết luận rằng: một số bài tập phát triển TLCM cho SV học Karatedo ngoại khóa tại trường ĐHTT mà chúng tôi xây dựng đã có hiệu quả tốt đến sự phát triển TLCM, góp phần nâng cao thành tích học tập cho SV.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu chúng tôi đi đến những kết luận sau:

Đã lựa chọn được 21 bài tập và hiệu quả của 21 bài tập ảnh hưởng đến sự phát triển TLCM Karatedo cho SV học ngoại khóa tại trường ĐHTT.

Kết quả TN cho thấy nhóm TN phát triển hơn nhóm ĐC qua các test đánh giá TLCM có ý nghĩa thống kê, đã khẳng định tính ưu việt và hiệu quả của 21 bài tập trong việc nâng cao thể chất cho SV trường ĐHTT. Điều này chứng tỏ phù hợp với mục tiêu của nhà trường đáp ứng nhu cầu SV về hoạt động ngoại khóa, phản ánh qua các test.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I. V (1982), “Đánh giá trình độ luyện tập thể thao”, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Bộ Giáo Dục & Đào Tạo, chương trình cải tiến nâng cao chất lượng GDTC và sức khỏe, phát triển bồi dưỡng tài năng thể thao học sinh, SV trong nhà trường các cấp giai đoạn 1995- 2000 và đến 2025 tháng 01 năm 1995.
3. Chỉ thị 36/CT-TW ngày 24/03/1994 của ban Bí thư Trung ương Đảng về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới.

Nguồn bài báo: trích từ đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho SV học karatedo ngoại khóa tại trường Đại học Đồng Tháp” năm 2019 (mã số SPD2018.01.03).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12/3/2019; ngày phản biện đánh giá: 16/4/2019; ngày chấp nhận đăng: 24/5/2019)