

Nghiên cứu ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

ThS. Trần Hải Thanh ■

TÓM TẮT:

Việc huấn luyện và phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho SVCS sẽ giúp nâng cao hiệu quả trong học tập và đem lại thành tích cao trong thi đấu. Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 6 tổ hợp bài tập theo phương pháp tập luyện vòng tròn để nâng cao thể lực cho nam SVCS Taekwondo trường đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Từ khóa: Huấn luyện, Thể lực chuyên môn, Tổ hợp bài tập, Tập luyện vòng tròn.

ABSTRACT:

The training and developing professional strength of specialized students will help improve the efficiency of studying and create high performance in competition. Through researching, the thesis has selected 6 combined exercises with circular training methods to enhance the physical fitness of male Taekwondo students at Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Training, Professional physical fitness, Combined exercises, Circular training methods.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chiến lược định hướng phát triển các môn thể thao thành tích cao, ngành Thể dục thể thao Việt Nam đã xác định Taekwondo là một môn thể thao trọng điểm. Thành quả của sự lựa chọn sáng suốt đó đã được các vận động viên Taekwondo thể hiện qua các giải thi đấu khu vực châu lục, thế giới.

Trong thi đấu Taekwondo một trận đấu gồm có 3 hiệp mỗi hiệp kéo dài 3 phút và chỉ được nghỉ 1 phút giữa mỗi hiệp trong quãng thời gian thi đấu đó đòi hỏi vận động viên phải có một thể lực tốt thì thi đấu mới đạt thành tích cao.

Để tiến hành xây dựng được một quy trình đào tạo sinh viên chuyên sâu (SVCS) Taekwondo khoa học hoàn chỉnh, có tính hiệu quả cao thì các bài tập (BT) huấn luyện thể lực chuyên môn (TLCM) đóng một vai trò quan trọng và được sự quan tâm đặc biệt của các nhà chuyên môn. Đối với SVCS Taekwondo, việc huấn luyện và phát triển TLCM sẽ đồng thời giúp nâng cao hiệu quả trong học tập và đem lại thành tích cao trong quá trình thi đấu. Tuy nhiên, hệ thống bài tập (BT) và phương pháp phát triển TLCM được sử dụng trong công tác giảng dạy cho SVCS Taekwondo vẫn chưa thực sự đa dạng và khoa học. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn trong giảng dạy Taekwondo, đồng

thời căn cứ vào cơ sở và điều kiện thực tế cho phép chúng tôi lựa chọn đề tài: “*Nghiên cứu ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu Taekwondo trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*”.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn tổ hợp bài tập theo phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển TLCM cho nam SV chuyên sâu Taekwondo trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Để tiến hành lựa chọn các tổ hợp BT theo phương pháp tập luyện vòng tròn (TLVT), chúng tôi đã dùng phương pháp tổng hợp tư liệu và quan sát sư phạm bước đầu tổng hợp một số tổ hợp BT theo phương pháp TLVT. Sau khi xây dựng được các tổ hợp BT phát triển TLCM chúng tôi tiến hành phỏng vấn các HLV, giảng viên để lựa chọn các tổ hợp BT đưa vào thực nghiệm (TN) theo 3 mức đánh giá: 1. Rất cần; 2. Cần; 3. Không cần. Kết quả thu được ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn tổ hợp BT theo phương pháp TLVT nhằm phát triển TLCM cho nam SVCS Taekwondo trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (n = 12)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả		Mức độ ưu tiên			
	Rất cần	%	Cần	%	Không cần	%
Tổ hợp 1	12	100	-	-	-	-
Tổ hợp 2	10	83.33	1	8.33	1	8.33
Tổ hợp 3	11	91.66	1	8.33	-	-
Tổ hợp 4	6	50	4	33.3	2	16.66
Tổ hợp 5	12	100	-	-	-	-
Tổ hợp 6	11	91.66	1	8.33	-	-
Tổ hợp 7	7	58.33	3	25	2	16.66
Tổ hợp 8	12	100	-	-	-	-

Qua bảng 1, chúng tôi lựa chọn được 06 tổ hợp có số phiếu đánh giá mức độ ưu tiên 1 (rất cần) chiếm tỷ lệ 83,33% đến 100% gồm:

Tổ hợp 1:

BT 1: Đứng trung bình tấn đấm thẳng liên tục 2 phút.

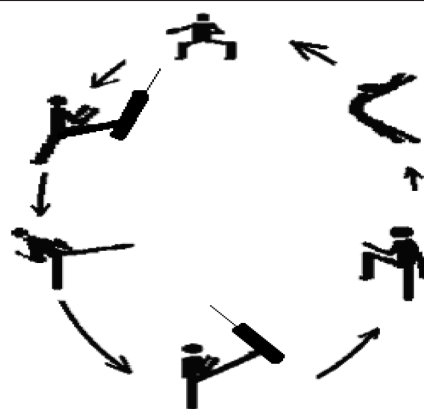
BT 2: Đá cầu vòng 2 chân liên tục vào bao 1 phút.

BT 3: Đá lướt ngang 2 bên 1 phút.

BT 4: Chân thuận đá tổng trước vào bao 1 phút.

BT 5: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 40s tần số vừa phải.

BT 6: Phối hợp tại chỗ bật ưỡn thân và chống đẩy, lặp lại tổ hợp 3 - 4 lần, giữa 2 tổ nghỉ 1 phút 30s.



Tổ hợp 2:

BT 1: Nhảy dây 1 phút.

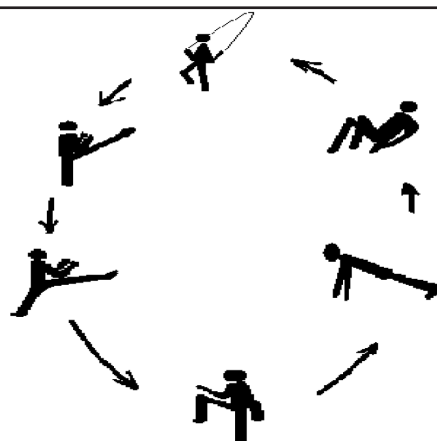
BT 2: Ngồi xuống đứng lên đá tổng trước 30s.

BT 3: Đeo bao chì đá cầu vòng 30s.

BT 4: Rút gối 2 chân liên tục 30s.

BT 5: Chống đẩy 2 phút.

BT 6: Cua bò lặp lại tổ hợp 3-4 lần nghỉ giữa mỗi tổ 2-3 phút.



Tổ hợp 3:

BT 1: Bật cóc 30m.

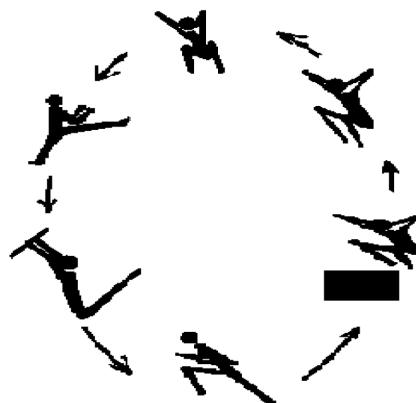
BT 2: Ngồi xuống đứng lên đá dollyo chagi 2 phút.

BT 3: Ke bụng thang dóng 2 phút.

BT 4: Chạy tiến lùi 4m.

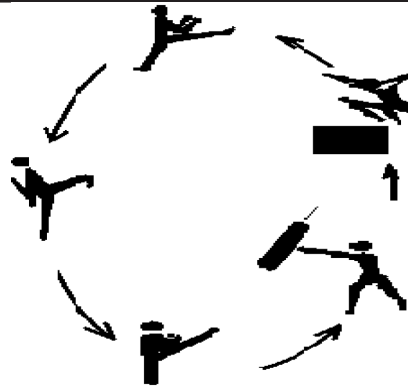
BT 5: Bật bực đổi chân 1 phút.

BT 6: Để 2 tay sau gáy ngồi xổm đi 20m.



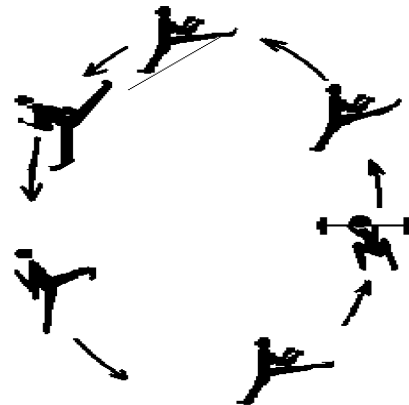
Tổ hợp 4:

- BT 1: Di chuyển chéo đá dollyo chagi 2 chân liên tục 20m.
 BT 2: Đá tổng sau liên tục 2 chân vào bao 1 phút.
 BT 3: Di chuyển chéo đá tổng trước liên tục bằng 2 chân 20m.
 BT 4: Đứng tại chỗ đấm bao liên tục 1 phút.
 BT 5: Bật 2 chân liên tục qua bục 1phút.
 Lặp lại tổ hợp 2-3 lần thời gian nghỉ giữa mỗi tổ hợp 1-2 phút.



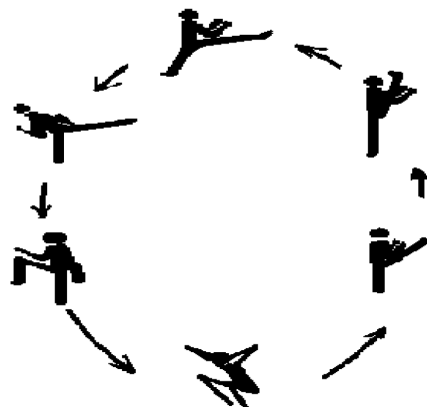
Tổ hợp 5:

- BT 1: Buộc dây chun vào cổ chân đá dollyo chagi 10s.
 BT 2: Di chuyển tiến trước đá ban D chagi 20m.
 BT 3: Di chuyển tiến trước đá tuyết chagi 20m.
 BT 4: Di chuyển lùi sau đá đích di động.
 BT 5: Gánh tạ 20kg bật nhảy đổi chân.
 BT 6: Kết hợp đá ban D chagi, cầu vòng và tổng sau.
 Thời gian nghỉ lặp lại tổ hợp 2-3 lần nghỉ 1-2 phút



Tổ hợp 6:

- BT 1: Di chuyển zic zắc đá lumpo bằng 2 chân 20m.
 BT 2: Đá lướt liên tục bằng chân thuận 20m.
 BT 3: Rút gối liên tục một chân phải 1 phút.
 BT 4: Bật nhảy Adam.
 BT 5: Đá lướt trước và đá vòng cầu 20m.
 BT 6: Đá chẻ liên tục bằng chân thuận.



2.2. Đánh giá hiệu quả các tổ hợp bài tập đã lựa chọn theo phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển TLCM cho nam SVCS Taekwondo Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các tổ hợp BT theo phương pháp TLVT nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho nam SVCS Taekwondo, chúng tôi đã tiến hành tổ chức TN sư phạm theo kế hoạch được trình bày ở bảng 2.

Chúng tôi tiến hành TN ở 2 nhóm SVCS Taekwondo. Về khối lượng tập luyện thì thống nhất, nhóm TN tập luyện theo phương pháp TLVT với những BT mà chúng tôi đã xây dựng, nhóm đối chứng (ĐC) tập luyện theo những BT của chương trình học đã xây dựng.

Dựa vào kế hoạch huấn luyện của đội, mỗi tuần có 3 buổi tập TLCM, mỗi buổi từ 30 - 60 phút. Chúng tôi đã dựa vào thời gian và cấu trúc của các tổ hợp BT để sắp xếp các BT đó trong kế hoạch với nguyên tắc là các tổ hợp BT. Thời gian ngắn hơn có thể tập 1 buổi 2 tổ hợp. Còn tổ hợp BT nào đòi hỏi thời gian dài thì mỗi buổi tập chỉ tập 1 tổ hợp đồng thời BT nặng đặt vào thứ 6. Sau đó trao đổi tọa đàm với giáo viên giảng dạy.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các tổ hợp bài tập đã lựa chọn

- Cơ sở lựa chọn test đánh giá hiệu quả các tổ hợp BT đã lựa chọn

Trong thực tiễn huấn luyện và giảng dạy môn võ Taekwondo, các HLV, các võ sư thường sử dụng các

Bảng 2. Kế hoạch TN các tổ hợp BT hàng tháng

Tháng	Tuần 1			Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4		
	Thứ 2	Thứ 4	Thứ 6	Thứ 2	Thứ 4	Thứ 6	Thứ 2	Thứ 4	Thứ 6	Thứ 2	Thứ 4	Thứ 6
7	1;2	3	5	4	3	6	3	4	5	3	1;2	6
8	4	3	6	3	1;2	5	4	1;2	6	3	4	5
9	3	1;2	5	1;2	3	5	1;2	3	5	4	1;2	6
10	4	3	6	4	3	6	3	1;2	6	1;2	3	5

Ghi chú: Số trong bảng biểu thị tổ hợp được sử dụng, sau mỗi tháng lại yêu cầu tăng tốc độ nhanh hơn hoặc tăng thêm số lần lặp lại

Bảng 3. Đánh giá TLCM của nhóm TN và ĐC trước TN ($n_A = 12, n_B = 12$)

TT	Test kiểm tra	Tham số thống kê	$\bar{X}_A \pm \delta_A$	$\bar{X}_B \pm \delta_B$	t	p
1	Đá lướt ngang 2 bên 20s (3m, số lần)		18.83± 28.9	19± 1.8	0.30	>0.05
2	Đeo bao chì đá bao 20s (số lần)		18.83± 11.0	12± 1,12	0.38	>0.05
3	Đá cầu vòng liên tục vào đích 30s (số lần)		65.50± 1.42	65.82± 1.15	0.62	>0.05

Bảng 4. Đánh giá TLCM của 2 nhóm ĐC và TN sau TN ($n_A = 12, n_B = 12$)

TT	Test kiểm tra	Tham số thống kê	$\bar{X}_A \pm \delta_A$	$\bar{X}_B \pm \delta_B$	t	p
1	Đá lướt ngang 2 bên 20s (3m, số lần)		21.58± 1.15	19.33± 1.43	4.24	<0.05
2	Đeo bao chì đá bao 20s (số lần)		13.25± 0.86	12.08± 1,08	3.4	<0.05
3	Đá cầu vòng liên tục vào đích 30s (số lần)		65.66± 2.8	61.16± 3.61	6	<0.05

BT để kiểm tra, đánh giá kết quả tập luyện của các võ sinh. Qua quá trình phỏng vấn trực tiếp bằng phiếu hỏi, chúng tôi lựa chọn được 03 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá hiệu quả các tổ hợp BT đã lựa chọn, đó là: đá lướt ngang 2 bên 20s (3m, số lần); Đeo bao chì đá bao 20s (số lần); Đá cầu vòng liên tục vào đích 30s (số lần).

- Đánh giá hiệu quả ứng dụng các tổ hợp BT đã lựa chọn

Chúng tôi tiến hành kiểm tra TLCM của nhóm TN và ĐC trước TN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: thành tích các test đánh giá TLCM của nam SVCS Taekwondo giữa 2 nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,228$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó chứng tỏ thành tích các test giữa 2 nhóm không có sự khác biệt.

Sau thời gian TN, chúng tôi tiến hành đánh giá TLCM của nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1999), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT.
2. Daxutoroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của vận động viên*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Lý Trung Di, Trần Thiện Tài, Đỗ Trường Chi (1987), *Tuổi trẻ và võ thuật*, Nxb TP. Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Đề tài: "Nghiên cứu ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu Taekwondo trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội" năm 2014 của ThS Trần Hải Thanh.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 8/5/2020; ngày phản biện đánh giá: 11/7/2020; ngày chấp nhận đăng: 14/8/2020)