

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Phạm Xuân Thành¹

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy để lựa chọn được 05 test đánh giá và 22 bài tập phát triển thể lực (BT PTTL) cho nam học viên đội tuyển Taekwondo, Học viện An ninh Nhân dân (ANND). Bước đầu ứng dụng các BT lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các BT lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc PTTL cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Bài tập, thể lực, học viên, đội tuyển Taekwondo, Học viện An ninh Nhân dân.

Abstract: By using conventional scientific research methods, 05 assessment tests and 22 physical development exercises for male students of the Taekwondo team, People's Security Academy have been selected. Evaluating initial application of the selected exercises in practice shows remarkable effectiveness of those exercises in developing physical strength for the study subjects.

Keywords: Exercise, physical strength, students, Taekwondo team, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Học viện ANND là trường đại học hàng đầu của ngành Công an, có sứ mệnh là đào tạo cán bộ, sĩ quan an ninh “vừa hồng, vừa chuyên” phục vụ nhiệm vụ bảo vệ An ninh quốc gia, giữ gìn trật tự, an toàn xã hội, đáp ứng yêu cầu cách mạng trong từng giai đoạn lịch sử cụ thể. Trong quá trình phát triển Học viện ANND luôn coi trọng phát triển các môn võ trong nhà trường trong đó có môn võ Taekwondo.

Taekwondo là môn võ đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Để hoàn thiện các kỹ thuật và thực hiện tốt các chiến thuật trong môn võ Taekwondo, người tập phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo... vì vậy lựa chọn BT PTTL cho nam học viên đội tuyển Taekwondo để đáp ứng các yêu cầu của môn võ này là rất cần thiết.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện tại khoa Quân sự võ thuật thể dục thể thao vài năm gần đây cho thấy: Thể lực của học viên là một điểm yếu của các đội tuyển nói chung và nam học viên đội tuyển Taekwondo nói riêng. Đây cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến nam học viên đội tuyển Taekwondo của trường đạt thành tích chưa cao. Để công tác PTTL cho nam học viên đạt hiệu quả cao thì việc tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện An ninh Nhân dân**”, là cần thiết, đáp ứng yêu cầu thực tế.

Quá trình nghiên cứu đã 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 PTTL và test đánh giá thể lực cho

nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND

2.1.1. Lựa chọn BT PTTL cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND

Trên cơ sở lựa chọn các BT thông qua tham khảo tài liệu và quan sát sự phạm, chúng tôi đã tổng hợp được hệ thống gồm 27 BT thường dùng trong giảng dạy nhằm PTTL cho học viên. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn trực tiếp hoặc bằng phiếu hỏi với 30 giảng viên, huấn luyện viên Taekwondo tại Học viện ANND và một số đơn vị khác để lựa chọn các BT cho bước nghiên cứu tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 đã lựa chọn được 22 BT PTTL (có tổng điểm từ 70% trở lên) cho đối tượng nghiên cứu gồm: 03 BT phát triển sức nhanh; 05 BT phát triển sức mạnh; 04 BT phát triển sức bền; 05 BT phát triển khả năng phối hợp vận động và 05 BT phát triển mềm dẻo. Các BT2, BT6, BT11, BT16 và BT22 có tổng điểm nhỏ hơn 70% nên không được lựa chọn.

2.1.2. Cơ sở lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND

Để đánh giá trình độ thể lực cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND, chúng tôi tiến hành lựa chọn các test theo các bước:

- Tiến hành lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Taekwondo tại Học viện ANND
- Tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi
- Xác định độ tin cậy của test
- Xác định tính thông báo của test

Kết quả đã lựa chọn được 05 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ thể lực cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND. Cụ thể gồm:

1. Nhảy dây 15s (lần)
2. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)

Bảng 1. Lựa chọn BT PTTL cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND (n=30)

TT	BT	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Kết quả tổng hợp	
		mi	Điểm	mi	Điểm	mi	Điểm	Tổng điểm	%
Phát triển sức nhanh									
1	Bật nhảy adam 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	48	11	22	3	3	73	81.11
2	<i>Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút</i>	9	27	8	16	13	13	56	62.22
3	Đấm nhanh 2 tay liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	15	45	11	22	4	4	71	78.89
4	Thực hiện đòn đá 1 chân tốc độ trong 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	14	42	11	22	5	5	69	76.67
Phát triển sức mạnh									
5	<i>Chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s</i>	9	27	8	16	13	13	56	62.22
6	Bật rút gối cao tại chỗ 3 lần rồi chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	14	42	15	30	1	1	73	81.1
7	Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	14	42	14	28	2	2	72	80.0
8	Nằm sấp uốn thân 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	15	45	12	24	3	3	72	80.0
9	Buộc dây chun căng 1.2 kg, đá chân sau liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	48	13	26	1	1	75	83.3
10	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	14	42	12	24	4	4	70	77.8
Phát triển sức bền									
11	<i>Chạy 1500m (nam), thực hiện 1 lần</i>	10	30	9	18	11	11	59	65.5
12	Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	48	12	24	2	2	74	82.2
13	Nằm sấp uốn thân 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	15	45	13	26	2	2	73	81.1
14	Buộc dây chun căng 1.2 kg, đá chân sau liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	48	14	28	0	0	76	84.4
15	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	17	51	11	22	2	2	75	83.3
Phát triển khả năng phối hợp vận động									
16	<i>Di chuyển đổi hướng 1x2x3m, tăng tốc 10m 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s</i>	10	30	9	18	11	11	59	65.5
17	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	15	45	13	26	2	2	73	81.1
18	Nằm ngửa gập thân tối đa sức, thực hiện 1 lần	16	48	14	28	0	0	76	84.4
19	Bật bực qua lại liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	13	39	15	30	2	2	71	78.8
20	Đấm đích 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	14	42	15	30	1	1	73	81.1
21	Đá 2 đích đối diện 2 phút, thực hiện 1 lần	15	45	13	26	2	2	73	81.1
Phát triển khả năng mềm dẻo									
22	<i>Ép dẻo các hướng tư thế đứng</i>	9	27	8	16	13	13	56	62.2
23	Xoạc dọc	16	48	13	26	1	1	75	83.3
24	Xoạc ngang	14	42	12	24	4	4	70	77.7
25	Xoạc dọc ép thân	15	45	14	28	1	1	74	82.2
26	Di chuyển đá lăng chân dọc hạ xuống xoạc dọc 15m (thực hiện 1 lần)	14	42	11	22	5	5	69	76.6
27	Di chuyển đá lăng chân ngang hạ xuống xoạc ngang 15m (thực hiện 1 lần)	15	45	13	26	2	2	73	81.1

(Các BT được lựa chọn có tổng điểm > 70%)

3. Đỉnh tấn đá trước Ap chagi chân sau vào đích 15s (lần)

4. Đá vòng cầu (Dolly chagi) 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)

5. Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (số lần)

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT PTTL cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 3 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập của đội tuyển, thời gian dành cho mỗi buổi tập thể lực từ 20 đến 25 phút, tập sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo ở đầu buổi tập; tập bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động trước khi tập luyện sức bền ở cuối mỗi buổi tập.

- Đối tượng TN: Gồm 20 nam học viên đội tuyển Taekwondo được chia thành 2 nhóm: Nhóm TN 10 nam học viên; nhóm đối chứng (ĐC) 10 nam học viên.

Các nam học viên đội tuyển Taekwondo nhóm TN được tập luyện theo các BT chúng tôi đã lựa chọn.

- Địa điểm TN: Học viện ANND.

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành vào 2 thời điểm: Trước TN và sau 3 tháng TN. Tại thời điểm sử dụng phương pháp kiểm tra, đánh giá, đối tượng nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND trong quá trình kiểm tra, đánh giá, chúng tôi sử dụng 05 test đánh giá trình độ thể lực đã lựa chọn.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả TN

Trước thực và sau TN, chúng tôi sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nam học viên đội

Bảng 2. Tiến trình TN

TT	BT	Tuần											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Bật nhảy adam 10s	x	x						x				x
2	Đấm nhanh 2 tay liên tục 10s	x	x				x			x	x		
3	Thực hiện đòn đá 1 chân tốc độ trong 10s			x	x							x	x
4	Bật rút gối cao tại chỗ 3 lần rồi chạy tăng tốc 10m			x	x					x	x		
5	Nằm sấp chống đẩy 30s	x	x									x	x
6	Nằm sấp ưỡn thân 30 lần					x	x			x	x		
7	Buộc dây chun căng 1.2 kg, đá chân sau liên tục 15s	x	x	x	x			x	x			x	x
8	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s					x	x			x	x		
9	Nằm sấp chống đẩy 1 phút			x	x			x	x			x	x
10	Nằm sấp ưỡn thân 30 lần	x	x			x	x			x	x		
11	Buộc dây chun căng 1.2 kg, đá chân sau liên tục 15s							x	x			x	x
12	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s			x	x	x				x	x		
13	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s	x	x			x	x			x	x		x
14	Nằm ngửa gập thân tối đa sức, thực hiện 1 lần			x	x			x	x				
15	Bật bực qua lại liên tục 1 phút			x	x		x			x	x		
16	Đấm đích 1 phút x			x	x		x		x				
17	Đá 2 đích đối diện 2 phút, thực hiện 1 lần					x	x						
18	Xoạc dọc	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
19	Xoạc ngang	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
20	Xoạc dọc ép thân	x	x			x	x			x	x		x
21	Di chuyển đá lăng chân dọc hạ xuống xoạc dọc 15m (thực hiện 1 lần)	x	x					x	x			x	x
22	Di chuyển đá lăng chân ngang hạ xuống xoạc ngang 15m (thực hiện 1 lần)					x	x					x	x

tuyển Taekwondo Học viện ANND, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3, 4.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nam học viên đội tuyển Taekwondo nhóm ĐC và TN, đồng thời so sánh sự khác biệt. Kết quả kiểm tra tại bảng 3 cho thấy trình độ thể lực của nam học viên đội tuyển Taekwondo nhóm ĐC và nhóm TN không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), hay nói cách khác, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, tức sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nam học viên đội tuyển Taekwondo nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình

bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy trình độ thể lực của nam học viên đội tuyển Taekwondo nhóm ĐC và nhóm TN đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 05 test kiểm tra với ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), có nghĩa là các BT lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã giúp chúng tôi đã lựa chọn được 22 BT PTTL cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND. Bước đầu ứng dụng các BT được lựa chọn trong thực tế cho thấy các BT đã có hiệu quả trong việc PTTL cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam học viên đội tuyển Taekwondo nhóm ĐC và nhóm TN trước TN

TT	Thông số toán thống kê Test	$\bar{X}_A \pm \sigma$ Nhóm ĐC (n=10)	$\bar{X}_B \pm \sigma$ Nhóm TN (n= 10)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nhảy dây 15s (lần)	42.52±2.22	41.59±2.26	1.26	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	26.36±1.45	27.93±1.73	1.33	<0.05
3	Đinh tấn đá trước Ap chagi chân sau vào đích 15s (lần)	22.30±2.01	22.6±1.96	1.35	<0.05
4	Đá vòng cầu (Dolly chagi) 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)	35.6±2.53	34.50±2.62	1.36	<0.05
5	Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (sl)	45.35±3.27	46.15±3.36	1.39	<0.05

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam học viên đội tuyển Taekwondo nhóm ĐC và nhóm TN, thời điểm sau TN

TT	Thông số toán thống kê Test	$\bar{X}_A \pm \sigma$ Nhóm ĐC (n=10)	$\bar{X}_B \pm \sigma$ Nhóm TN (n= 10)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nhảy dây 15s (lần)	43.67±2.28	46.59±2.26	2.29	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	27.39±1.47	29.95±1.82	2.31	<0.05
3	Đinh tấn đá trước Ap chagi chân sau vào đích 15s (lần)	23.31±2.02	25.2±1.86	2.33	<0.05
4	Đá vòng cầu (Dolly chagi) 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)	36.6±2.55	38.50±2.45	2.31	<0.05
5	Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (sl)	46.31±3.25	48.18±3.42	2.35	<0.05

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), Lý luận và phương pháp thể thao trẻ, NXB TDTT Thành phố HCM.
- Đảng ủy Công an Trung ương (2014), Nghị quyết số 17 - NQ/ĐUCA ngày 28 tháng 10 năm 2014 của Đảng ủy Công an Trung ương, về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, đào tạo trong Công an nhân dân.
- Daxuoroxki V. M (1978), Các tổ chất thể lực của VĐV, NXB TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), Giáo trình Teakwondo, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Tổng cục TDTT (2015), luật Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 16, 55 - 56.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ sáng kiến khoa học “Nghiên cứu lựa chọn BT BT PTTL cho nam học viên đội tuyển Taekwondo Học viện ANND”, Phạm Xuân Thành, năm 2016.

Ngày nhận bài: 08/03/2021; **Ngày duyệt đăng:** 16/06/2021