

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ MÔN VÕ THUẬT CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN BIÊN PHÒNG

ThS. Nguyễn Văn Phước¹; Nguyễn Sơn Tùng²

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn võ thuật cho học viên Học viện Biên phòng, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; sức mạnh tốc độ; môn võ thuật; nam học viên; Học viện Biên phòng

Summary: Based on theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of physical education and sports, we have selected 05 tests to assess the strength and speed training level of martial arts students at the Border Guard Academy, and developed evaluation standards for the selected tests for the research subjects.

Keywords: Development; standards; strength and speed; martial arts; male students; Border Guard Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Biên phòng (HVBP) là một trung tâm đào tạo và nghiên cứu khoa học của quân đội nói chung, Bộ đội Biên phòng nói riêng, có nhiệm vụ đào tạo cán bộ, sĩ quan biên phòng tương lai phục vụ cho sự nghiệp bảo vệ chủ quyền an ninh biên giới Quốc gia, giữ gìn an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội ở khu vực biên giới. Trong những năm qua, Học viện đã tập trung vào thực hiện đổi mới nội dung giảng dạy mà cơ bản là đổi mới phương pháp dạy học, nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện và giáo dục mũi nhọn. Tại HVBP việc thường xuyên rèn luyện thân thể, rèn luyện các kỹ năng chiến đấu là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi cán bộ, học viên nhằm mục đích rèn luyện thể chất, phát triển thể lực, tăng cường các kỹ năng thực hành đáp ứng những đòi hỏi chiến đấu trong tình hình mới. Để hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao đòi hỏi mỗi cán bộ chiến sỹ Bộ đội biên phòng không những phải có bản lĩnh chính trị kiên định, vững vàng, giỏi về chuyên môn nghiệp vụ, quân sự mà cần phải có sức khoẻ, bền bỉ, dẻo dai và đặc biệt phải giỏi về Võ thuật.

Hiện nay đã có một số đề tài nghiên cứu theo hướng phát triển về Võ thuật như: Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Dương Bắc (2006); Nguyễn Hồng Đăng (2008); Bùi Xuân Hoàng (2012); Nguyễn Ngọc Anh (2015); Hà Mươi Anh (2019); Bùi Trọng Phương (2019)...Tuy nhiên, qua tìm hiểu các tài liệu,

chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP.

Trước thực trạng và nhu cầu thực tiễn đặt ra, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP gồm:

1. *Bật rút gối trên cát 30s (lần)*

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP (n= 25)

TT	Bài tập	Kết quả lựa chọn			
		Lựa chọn		Không lựa chọn	
		n	%	n	%
1	Bật rút gối trên cát 30s (lần)	22	88.0	3	12.0
2	Gánh tạ 20kg bật đôi chân 30s (lần)	21	84.0	4	16.0
3	Đá bao cát liên tục 30s (lần)	23	92.0	2	8.0
4	Đánh xóc nách quạt ngã 30s (lần)	22	88.0	7	14.0
5	Đứng lên ngồi xuống đá thẳng 15s (lần)	23	92.0	8	16.0

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP

TT	Test	Phân loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Bật rút gối trên cát 30s (lần)	>25	25-24	23-22	21-20	<20
2	Gánh tạ 20kg bật đôi chân 30s (lần)	>25	25-24	23-22	21-20	<20
3	Đá bao cát liên tục 30s (lần)	>51	51-48	47-43	42-41	<41
4	Đánh xóc nách quạt ngã 30s (lần)	>8	8-7	6-5	4-3	<3
5	Đứng lên ngồi xuống đá thẳng 15s (lần)	>11	11-10	9-8	7-6	<6

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP

TT	Test	Thang điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật rút gối trên cát 30s (lần)	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20
2	Gánh tạ 20kg bật đôi chân 30s (lần)	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21
3	Đá bao cát liên tục 30s (lần)	52	51	49	48	47	46	45	44	43	41
4	Đánh xóc nách quạt ngã 30s (lần)	8	7	7	7	7	6	6	6	5	5
5	Đứng lên ngồi xuống đá thẳng 15s (lần)	11	11	10	10	9	9	8	8	8	7

2. Gánh tạ 20kg bật đôi chân 30s (lần)
3. Đá bao cát liên tục 30s (lần)
4. Đánh xóc nách quạt ngã 30s (lần)
5. Đứng lên ngồi xuống đá thẳng 15s (lần)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP

Để phân loại trình độ thể lực đề tài sử dụng phương pháp 2đ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra phân loại giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 1.

Qua hai bảng 2, 3 để xác định các chỉ tiêu theo

từng test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam học viên HVBP.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho học viên HVBP

Chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam học viên HVBP. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của của nam học viên HVBP.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam học viên HVBP

Từ kết quả tìm được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam học viên HVBP theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam học viên HVBP

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 – 44
Trung bình	25 - 34
Yếu	18 – 24
Kém	≥ 17

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam học viên HVBP, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giảng viên và HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam học viên HVBP. Đồng thời đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam học viên HVBP

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội..
2. Dương Nghiệp Chí (1991), đo lường thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Các bài quyền Võ thuật Bộ đội Biên phòng (2002) BTL Bộ đội Biên phòng
4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB Hà Nội.
5. Zuico G (1975): Các Test su phạm để đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của lứa tuổi 13 -14 - NXB TĐTT Hà Nội. Sách dịch.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ sng kiến kinh nghiệm: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng”, Học viện Biên phòng, Nguyễn Văn Phước, năm 2020.

Ngày nhận bài: 5/1/2023; *Ngày duyệt đăng:* 28/2/2023



Ảnh minh họa (nguồn Internet)