

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ KARATE-DO HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Đinh Văn Hạnh¹

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 18 bài tập (BT) và 06 test đánh giá trình độ sức bền tốc độ (SBTD) cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do Học viện an ninh nhân dân (HV ANND).

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, câu lạc bộ Karate-do, nam học viên, Học viện an ninh nhân dân

Summary: Based on theoretical foundations and practical experience, along with fundamental scientific research methods in the field of physical education and sports, we have selected 18 exercises and 6 endurance and speed assessment tests for male members of the Karate-do Club at the People's Security Academy, which are reliable and informative for the male members of the Karate-do Club at the People's Security Academy

Keywords: Exercises, endurance and speed, Karate-do Club, male members, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để thực hiện việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng Công an nhân dân (CAND), lãnh đạo Bộ Công an yêu cầu các trường CAND tích cực nghiên cứu, đổi mới phương pháp dạy học. Đặc biệt trong tình hình tội phạm phức tạp hiện nay ngoài học Võ thuật CAND thì học viên học viên an ninh còn học thêm các câu lạc bộ võ thuật ở trường như Taekwondo, Karate, Võ tổng hợp nhằm nâng sức khoẻ và nhanh nhẹn đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu... Tuy nhiên, câu lạc bộ Karate-do tại HV ANND được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại BT khác nhau. Do đó, việc hoàn thiện BT phát triển SBTD cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do HV ANND sẽ giúp cho học viên nâng cao được thể lực và đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế chiến đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Karate của các tác giả khác nhau như: Nguyễn Hồng Đăng (2004); Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Đức Hoàng (2008); Vũ Thị Hồng Thu (2010), Mai Thị Bích Ngọc (2015)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện câu lạc bộ Karate-do HV ANND cho nam Học viên tại HV ANND, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn và ứng dụng BT phát triển SBTD cho nam Học viên**

câu lạc bộ Karate-do HV ANND.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi 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 và test đánh giá trình độ SBTD cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do cho nam Học viên HV ANND.

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SBTD cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do HV ANND.

Lựa chọn BT phát triển SBTD cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do HV ANND thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn

Kết quả tại bảng 1 đã lựa chọn được 18 BT phát triển SBTD cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1: BT SBTD chung (06 BT)
- + Nhóm 2: BT SBTD chuyên môn (09 BT)
- + Nhóm 3: BT thi đấu (03 BT)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBTD cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do cho nam Học viên HV ANND.

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SBTD

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT phát triển SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do HV ANND (n = 20)

TT	Nội dung BT	n	Tỷ lệ %
Nhóm 1: BT SBTĐ chung			
1	Đi vệt	12	60.0
2	Bật cóc	11	55.0
3	Chạy cự ly 2000m	12	60.0
4	Nhảy dây tốc độ	17	85.0
5	Chạy 400m	19	95.0
6	Trò chơi vận động	18	90.0
7	Đứng lên ngồi xuống	19	95.0
8	Nâng cao đùi tại chỗ	18	90.0
9	Chạy biến tốc 5 x 50m	17	85.0
Nhóm 2: BT SBTĐ chuyên môn			
10	Đảm tốc độ tại chỗ tấn kiba	12	60.0
11	Đảm tay sau vào 4 đích hình chữ thập	11	55.0
12	Đảm tay sau vào đích cách nhau 3m	17	85.0
13	Đảm tay trước vào 2 đích cách nhau 3m	16	80.0
14	Đánh 2 bước tay trước tay sau vào 2 đích cách nhau 3m	17	85.0
15	Đánh đổi bước tay sau vào 2 đích cách nhau 3m	19	95.0
16	Tấn công mục tiêu di động bằng đòn tay	18	90.0
17	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau	18	90.0
18	Tại chỗ đá vòng cầu vào đích	17	85.0
19	Tại chỗ đá tổng trước vào đích	19	95.0
20	Tấn công mục tiêu di động bằng đá vòng cầu	18	90.0
21	Đá 2 chân vòng cầu liên tục vào đích 3x120s	11	55.0
22	Di chuyển lên, xuống, sang phải, sang trái 180s	20	100
Nhóm 3: BT thi đấu			
23	BT thi đấu Ippon, Nihon, Sanbon	17	85.0
24	BT thi đấu quy định thời gian	19	95.0
25	BT thi đấu trụ dài	18	90.0
26	BT thi đấu 1 đánh 2	10	50.0

Bảng 2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá SBTĐ với thành tích thi đấu của nam Học viên câu lạc bộ Karate cho nam Học viên HV ANND (n=10)

STT	Nội dung test	r	p
1	Chạy 400m (s)	0,86	<0,01
2	Nhảy dây 90s (sl)	0,80	<0,05
3	Tấn Zen bật đổi chân liên tục 90s (sl)	0,84	<0,05
4	Đá vòng cầu vào đích 60s (sl)	0,78	<0,05
5	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách 3m 60s (sl)	0,86	<0,01
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (sl)	0,85	<0,01

Bảng 3. Độ tin cậy của các test đánh giá SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do cho nam Học viên HV ANND (n=10)

STT	Nội dung test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r
		Lần 1	Lần 2	
1	Chạy 400m (s)	61.9 ± 2.91	62.2 ± 2.94	0.87
2	Nhảy dây 90s (sl)	172.6 ± 8.63	173.1 ± 8.74	0.84
3	Tấn Zen bật đổi chân liên tục 90s (sl)	194.8 ± 9.54	196.1 ± 9.66	0.86
4	Đá vòng cầu vào đích 60s (sl)	81.5 ± 3.45	81.8 ± 3.52	0.87
5	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách 3m 60s (sl)	52.5 ± 2.33	52.7 ± 2.41	0.85
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (sl)	50.2 ± 2.11	50.8 ± 2.21	0.88

cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-docho nam Học viên HV ANND thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng 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 06 test đánh giá trình độ SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-docho nam Học viên HV ANND gồm:

- + Chạy 400m (s)
- + Nhảy dây 90s (sl)
- + Tấn Zen bật đổi chân liên tục 90s (sl)
- + Đá vòng cầu vào đích 60s (sl)
- + Lướt đá vòng cầu 2 đích cách 3m 60s (sl)
- + Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (sl)

*** Xác định tính thông báo của các test đánh giá đánh giá trình độ SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate cho nam Học viên HV ANND**

Để xác định được tính thông báo của 06 test đã

lựa chọn, chúng tôi tiến hành tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 06 test trên với kết quả thi đấu của VĐV. Chúng tôi sử dụng công thức tính hệ số tương quan thứ bậc để xác định mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test SBTĐ với thành tích thi đấu. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 06 test đảm bảo có mối tương quan chặt với thành tích thi đấu. Hệ số tương quan r từ 0,78 đến 0,86 đảm bảo tính thông báo sử dụng.

*** Xác định độ tin cậy của hệ thống test lựa chọn.**

Đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và cùng một thời điểm (bằng phương pháp test lặp lại - retest). Để xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá đánh giá trình độ SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-docho nam Học viên HV ANND. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 06 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng nam Học viên câu lạc bộ Karate của nam Học viên HV ANND đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao với $r > 0.84$ đến $r = 0.88$ với $P < 0.05$, đủ độ tin cậy trong

đánh giá đánh giá trình độ SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-docho nam Học viên HV ANND. Như vậy đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate cho nam Học viên HV ANND.

2.2. Ứng dụng BT phát triển SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do HV ANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 3 buổi (tương đương 36 giáo án) vào thời gian chính khóa theo thời khóa biểu của học viện, thời gian tập từ 25 – 35 phút/buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 30 nam học viên câu lạc bộ Karate-do HV ANND và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 15 học viên tập luyện theo 18 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 15 học viên tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: HV ANND.

* Cách tổ chức tiến hành các BT:

- BT 1: Nhảy dây tốc độ 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Chạy 400m 90% sức (2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Trò chơi vận động 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Đứng lên ngồi xuống 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Nâng cao đùi tại chỗ 45s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Chạy biến tốc 5 x 50m 90% sức (2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Đấm tay sau vào đích cách nhau 3m 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Đấm tay trước vào 2 đích cách nhau 3m 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Đánh 2 bước tay trước tay sau vào 2 đích cách nhau 3m 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Đánh đổi bước tay sau vào 2 đích cách nhau 3m 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Tấn công mục tiêu di động bằng đòn tay

60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Tại chỗ đá vòng cầu vào đích 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Tại chỗ đá tổng trước vào đích 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Tấn công mục tiêu di động bằng đá vòng cầu 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 16: BT thi đấu Ippon, Nihon, Sanbon 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 17: BT thi đấu quy định thời gian 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 18: BT thi đấu trụ dài 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do HV ANND

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả bảng 4 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 5 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm.

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 20)	Nhóm TN (n = 20)		
1	Chạy 400m (s)	61.9 ± 2.91	62.6 ± 2.94	1.45	> 0.05
2	Nhảy dây 90s (sl)	172.5 ± 8.63	173.3 ± 8.74	1.12	> 0.05
3	Tân Zen bật dõ chân liên tục 90s (sl)	194.7 ± 9.54	196.2 ± 9.66	1.44	> 0.05
4	Đá vòng cầu vào đích 60s (sl)	81.3 ± 3.45	81.7 ± 3.52	1.11	> 0.05
5	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách 3m 60s (sl)	52.3 ± 2.33	52.5 ± 2.41	1.15	> 0.05
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (sl)	50.1 ± 2.11	50.6 ± 2.21	1.54	> 0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 20)	Nhóm TN (n = 20)		
1	Chạy 400m (s)	62.5 ± 2.88	65.7 ± 2.91	2.24	< 0.05
2	Nhảy dây 90s (sl)	174.7 ± 8.78	178.6 ± 8.83	2.56	< 0.05
3	Tân Zen bật dõ chân liên tục 90s (sl)	197.8 ± 9.32	200.1 ± 9.45	2.48	< 0.01
4	Đá vòng cầu vào đích 60s (sl)	82.6 ± 3.44	85.1 ± 3.62	2.35	< 0.05
5	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách 3m 60s (sl)	53.2 ± 2.38	55.6 ± 2.48	2.72	< 0.05
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (sl)	51.6 ± 2.22	53.8 ± 2.28	2.41	< 0.05

kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do HV ANND tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại HV ANND.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate-do HV ANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội..
2. Nguyễn Dương Bắc (2000), *Nghiên cứu lựa chọn một số BT nâng cao khả năng phối hợp vận*

động cho nam sinh viên chuyên sâu võ Karate trường ĐH TĐTT1, Luận văn thạc sỹ KHGD, Đại học TĐTT1.

3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karate*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Mai Thị Bích Ngọc (2011), *Nghiên cứu ảnh hưởng của sự biến đổi hình thái và chức năng cơ thể tới trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate-do lứa tuổi 13-14, Quận Long Biên, thành phố Hà Nội*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, ĐH TĐTT 1.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HV ANND: “Lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate HV ANND cho nam Học viên HV ANND”, Đinh Văn Hạnh, 2019.

Ngày nhận bài: 10/1/2023; Ngày duyệt đăng: 16/3/2023