

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN HỌC NGOẠI KHÓA KARATEDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

TS. Nguyễn Quốc Trâm¹; ThS. Trương Văn Lợi²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và 07 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho Nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho Nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo Trường Đại học Đồng Tháp.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, Nam sinh viên, ngoại khóa Karatedo, Trường Đại học Đồng Tháp...

Summary: Using fundamental scientific research methods, we selected 21 exercises to develop specialized physical fitness and 7 tests to assess the level of specialized physical fitness for male students participating in extracurricular Karatedo activities at Dong Thap University. These exercises and tests have demonstrated reliability and relevance for these students.

Keywords: Exercises, specialized physical fitness, male students, extracurricular Karatedo, Dong Thap University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ rất lâu các nước Châu Á nói chung và Việt Nam ta nói riêng, đã có một truyền thống rất lâu đời về võ học, xem Võ thuật như một môn thể thao, một phương tiện bảo vệ tổ quốc, để luyện thân thể, rèn tính thân. Và nâng lên một tầm cao hơn đó là một phương thức rất hiệu quả để quảng bá hình ảnh đất nước với bạn bè thế giới. Một số nước đã xác định, võ thuật là một truyền thống văn hóa phi vật thể gắn liền với những nét văn hóa truyền thống khác. Võ thuật, trong đó có Karatedo gồm hệ thống các bài tập (BT) từ dễ đến khó, từ căn bản đến phức tạp, đa dạng phong phú về nội dung cũng như phương pháp giảng dạy. Rất thích hợp với thể trạng cũng như thể chất của người Việt Nam chúng ta. Với đặc điểm dễ tập luyện không đòi hỏi cao về năng lực thể chất, phù hợp với mọi lứa tuổi, phong phú về chương trình nội dung tập luyện để kết hợp tạo sự hưng phấn, thích thú cao nơi người tập đặc biệt là học sinh, sinh viên. Vì vậy việc đưa môn võ Karatedo vào ngoại khóa không chỉ phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường mà còn góp phần nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất (GDTC) tại trường Đại học Đồng Tháp (ĐHĐT).

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam sinh viên tại ĐHĐT, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn và ứng dụng BT phát triển TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo trường ĐHĐT”**.

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 hiệu quả TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo cho nam sinh viên ĐHĐT

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo trường ĐHĐT

Lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo trường ĐHĐT thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả lựa chọn được 21 BT phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1: BT sức nhanh (07 BT)
- + Nhóm 2: BT TLCM (04 BT)
- + Nhóm 3: BT sức bền (03 BT)
- + Nhóm 4: BT mềm dẻo (03 BT)
- + Nhóm 5: Nhóm 5: BT phối hợp vận động (04 BT)

* Cách tiến hành các BT:

- BT 1: Đám tốc độ 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2: Đá tốc độ 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Đám 2 tay liên tục với tạ tay 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Di chuyển tấn thi đấu tiến, lùi phản xạ theo tính hiệu còi 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

1. Trường Đại học Phú Yên

2. Trường Đại học Đồng Tháp

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển TLCM cho Nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo Trường ĐHĐT (n = 30)

TT	BT	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Nhóm 1: BT sức nhanh							
1	Đám có dây chun	25	83.3	4	13.3	1	3.3
2	Đá có dây chun	26	86.7	2	6.7	2	6.7
3	Đám 2 tay liên tục với tạ tay	28	93.3	1	3.3	1	3.3
4	Di chuyển tấn thi đấu tiên, lùi phản xạ theo tính hiệu còi	26	86.7	1	3.3	3	10.0
5	Di chuyển tấn công tay trước phản xạ theo tính hiệu còi	25	83.3	0	0.0	5	16.7
6	Di chuyển tấn công tay sau phản xạ theo tính hiệu còi	26	86.7	1	3.3	3	10.0
7	Đám đích di động	28	93.3	1	3.3	1	3.3
Nhóm 2: BT TLCM							
8	Tại chỗ bật đổi tấn Zen	26	86.7	2	6.7	2	6.7
9	Bật lau về trước chống 2 tay tiếp đất	27	90.0	0	0.0	3	10.0
10	Đám, đá bao cát	30	100	0	0.0	0	0.0
11	Công vật nặng di chuyển tấn Zen	27	90.0	3	10.0	0	0.0
Nhóm 3: BT sức bền							
12	Nhảy dây	27	90.0	3	10.0	0	0.0
13	Đám đích 4 hướng chữ thập	29	96.7	0	0.0	1	3.3
14	Di chuyển tấn thi đấu liên tục	25	83.3	0	0.0	5	16.7
Nhóm 4: BT mềm dẻo							
15	Ép dẻo chân	28	93.3	1	3.3	1	3.3
16	Lộn chống trước	24	80.0	1	3.3	5	16.7
17	Lộn chống sau	27	90.0	3	10.0	0	0.0
Nhóm 5: BT phối hợp vận động							
18	Di chuyển thực hiện đòn tấn công tay trước và tay sau	27	90.0	1	3.3	2	6.7
19	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
20	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
21	Di chuyển quét chân vào đòn tay trước	27	90.0	3	10.0	0	0.0

- BT 5: Di chuyển tấn công tay trước phản xạ theo tính hiệu còi 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Di chuyển tấn công tay sau phản xạ theo tính hiệu còi 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Đám đích di động 10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Tại chỗ bật đổi tấn Zen 30s (3 lần x 2 tổ,

nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Bật lau về trước chống 2 tay tiếp đất 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Đám, đá bao cát 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Công vật nặng di chuyển tấn Zen 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Nhảy dây 45s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Đấm đích 4 hướng chữ thập 45s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 14: Di chuyển tấn thi đấu liên tục 45s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 15: Ép dẻo chân 2 phút (2 lần x 1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 16: Lộn chống trước 2 phút (2 lần x 1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 17: Lộn chống sau 2 phút (2 lần x 1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 18: Di chuyển thực hiện đòn tấn công tay trước và tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 19: Di chuyển thực hiện đòn tấn công tay trước với tay sau và đòn đá vòng cầu 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 20: Di chuyển thực hiện đòn đá trước phối hợp tấn công tay trước với tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 21: Di chuyển quét chân vào đòn tay trước (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo cho nam sinh viên ĐHĐT

- Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo cho nam sinh viên ĐHĐT thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên.

- Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 07 test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo cho nam sinh viên ĐHĐT gồm:

1. Đấm tay sau 10s (lần)
2. Nắm chun đấm trong 15s (lần)
3. Đấm 2 đích đối diện 15s (lần)
4. Đá thẳng 10s (lần)
5. Đá vòng 10s (lần)
6. Đá vòng + đấm nghịch 30s (lần)
7. Di chuyển + đấm 2 đích 30s (lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo trường ĐHĐT

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 10 tuần (20 giáo án), mỗi tuần 02 buổi vào thời gian ngoại khóa của nhà trường, thời gian tập từ 40 – 45 phút/ buổi. Nội dung các giáo án tập trung vào các BT lựa chọn đảm bảo phát triển các tố

chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo, phối hợp vận động. Các BT được sắp xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ giảng dạy trong từng giáo án, đảm bảo các nguyên tắc của quá trình GDTC và huấn luyện thể thao.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 15 Nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo trường ĐHĐT tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 08 sinh viên tập luyện theo 21 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 07 sinh viên tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa GDTC – GDQP&AN

- Địa điểm thực nghiệm: ĐHĐT.

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo trường ĐHĐT.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM 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 TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 20 giáo án thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả thu được như trình bày tạo bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 20 giáo án thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng 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 TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo trường ĐHĐT tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trường ĐHĐT.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 21 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển TLCM cho nam sinh viên học ngoại khóa Karatedo trường ĐHĐT, thể hiện rõ ở kết quả

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm.

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 07)		Nhóm thực nghiệm (n = 08)		t	P
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		
1	Đấm tay sau 10s (lần)	13.93	1.09	14.4	1.97	0.50	>0.05
2	Nắm chun đấm trong 15s (lần)	14.07	1.71	17.13	1.02	1.93	>0.05
3	Đánh 2 đích đối diện 15s (lần)	14.33	1.47	14.53	1.6	0.18	>0.05
4	Đá thẳng 10s (lần)	9.00	1.15	8.26	1.17	0.65	>0.05
5	Đá vòng 10s (lần)	9.02	1.12	8.48	1.14	0.45	>0.05
6	Đá vòng + đấm nghịch 30s (lần)	17.73	1.81	18.34	1.87	0.36	>0.05
7	Di chuyển + đấm 2 đích 30s (lần)	17.6	1.69	16.77	1.19	0.93	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của các đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm.

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 07)		Nhóm thực nghiệm (n = 08)		t	P
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		
1	Đấm tay sau 10s (lần)	17.07	1.13	16.07	1.40	2.98	<0.01
2	Nắm chun đấm trong 15s (lần)	19.44	1.63	17.78	1.98	2.37	<0.05
3	Đánh 2 đích đối diện 15s (lần)	18.87	1.98	16.28	1.70	2.84	<0.05
4	Đá thẳng 10s (lần)	14.13	1.77	9.87	1.64	3.61	<0.01
5	Đá vòng 10s (lần)	15.63	1.82	8.73	1.13	3.35	<0.01
6	Đá vòng + đấm nghịch 30s (lần)	23.18	2.89	20.73	2.77	2.25	<0.05
7	Di chuyển + đấm 2 đích 30s (lần)	21.8	1.41	19.40	1.69	2.14	<0.05

kiểm tra sau 20 giáo án thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

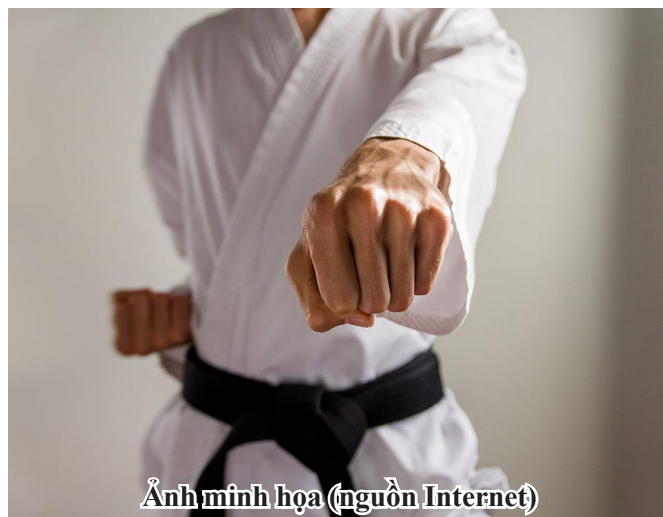
TÀI LIỆU THAM KHẢO

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-do trường Đại học TĐTT1*, Luận văn thạc sỹ KHGD, Đại học TĐTT1.
3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karate-do*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Ngô Ngọc Quang (2006), *Nghiên cứu các BT phát triển sức mạnh cho nam vận động viên Karate-do lứa tuổi 14-16*, Luận văn thạc sỹ, Đại học.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở tại ĐHQĐ:

“Nghiên cứu ứng dụng một số BT nhằm nâng cao TLCM cho sinh viên học Karatedo ngoại khóa tại Trường Đại học Đồng Tháp”, Trương Văn Lợi, năm 2019.

Ngày nhận bài: 13/3/2023; Ngày duyệt đăng: 26/5/2023.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)