

Nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập đánh giá sức bền cho nam sinh viên học Giáo dục Thể chất 2 môn võ Karate-do tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Trần Anh Đức*

*ThS. Khoa Giáo dục Thể chất và Quốc phòng Trường ĐH Ngân hàng TP Hồ Chí Minh

Received: 14/7/2024; Accepted: 20/7/2024; Published: 25/7/2024

Abstract: The general endurance level and professional endurance level of male students studying Physical Education 2, semester 2, academic year 2023-2024, Karate-do at Banking University of Ho Chi Minh City are still limited due to many limiting factors. The study, through the use of reliable research methods, selected 9 exercises to develop general endurance, 13 professional endurance exercises and 05 endurance assessment tests suitable for the research group. The results of the experimental application of the exercises and assessment tests obtained showed that the experimental group achieved a much better endurance level than the control group with $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}} = 2.35 \rightarrow 3.21$ at $p \leq 0.05$.

Keywords: Physical exercise, endurance, Physical Education, Karatedo.

1. Đặt vấn đề

Phát triển thể lực, sức khỏe tổng thể là một trong các mục tiêu quan trọng của mọi chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) trường học. Tuy nhiên, tùy thuộc vào mục tiêu chương trình giảng dạy, sự phát triển các tố chất thể lực có sự thay đổi theo hướng phát triển các năng lực chuyên môn phù hợp với môn thể thao chuyên môn. Karate-do là môn võ có hệ thống kỹ thuật hoàn thiện, có hiệu quả cao trong việc phát triển hình thái, kỹ năng vận động chung và chuyên môn, sức khỏe và thể chất tổng thể của người tập. Tuy nhiên, trong hoạt động giảng dạy Karate-do môi trường học đường, việc phát triển tổng hòa các yếu tố lợi ích còn hạn chế do liên quan đến các yếu tố thời lượng chương trình và nguồn lực giáo dục.

Sự phát triển thể lực của sinh viên (SV) học môn võ Karate-do tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh còn nhiều hạn chế, đặc biệt hạn chế liên quan đến tố chất sức bền do thời lượng chương trình giảng dạy ngắn (1 buổi/1 tuần). Sức bền hạn chế được xác định có ảnh hưởng rõ ràng đến việc tiếp thu và thực hành bền vững các kỹ thuật chuyên môn, làm giảm hiệu quả giảng dạy và mục tiêu hoạt động GDTC trường học tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

Trước thực trạng trên, nghiên cứu tiến hành đánh giá các chương trình giảng dạy, huấn luyện cho SV, vận động viên Karate-do ở địa phương và các trường đại học lân cận và cho thấy: Hệ thống các bài tập

giảng dạy tố chất thể lực nói chung, đặc biệt là tố chất sức bền nói riêng cho SV học GDTC môn Karate-do còn hạn chế, đơn điệu. Hầu hết các phương tiện, phương pháp còn vận dụng một cách chủ quan, máy móc, thiếu cơ sở khoa học và chưa có sự thống nhất. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển sức bền chung và chuyên môn cho nam SV học GDTC 2 môn Karate-do tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp quan sát, điều tra sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của nam SV học GDTC 2 môn võ Karate-do tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn 2 lần các chuyên gia, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập, trong đó có 9 bài tập phát triển sức bền chung (SBC) và 13 bài tập phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) cho nam SV học GDTC 2 môn Karate-do tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, cụ thể:

a. Nhóm bài tập phát triển SBC: 1. Chạy 4500m (1 lần); 2. Chạy 3000m (1 lần); 3. Chạy 1500m (1

lần); 4. Chạy nâng cao đùi liên tục trong 2'; 5. Chống đẩy liên tục tối đa (số lần); 6. Nhảy dây liên tục 2'; 7. Bật bục qua lại liên tục 2'; 8. Bật bục đôi chân liên tục 2'; 9. Chơi trò chơi vận động chuyên môn.

b. Nhóm bài tập phát triển SBCM: 1. Đấm tốc độ tại chỗ tán kiba 3 tổ, mỗi tổ 60", nghỉ giữa quãng 2-3'/tổ; 2. Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 3 tổ mỗi tổ 60s, nghỉ giữa quãng 2-3'/tổ; 3. Áp tý 3 tổ, mỗi tổ 120", nghỉ giữa quãng 1-2'/tổ; 4. Ép thảm 3 tổ, mỗi tổ 90", nghỉ giữa quãng 1-2'/tổ; 5. Aiuchi tay trước, tay sau 100% sức trong 5 tổ, mỗi tổ 45", nghỉ giữa quãng 2'/tổ; 6. Đá 2 chân vòng cầu liên tục vào đích trong 3 tổ, mỗi tổ 120", nghỉ giữa quãng 3-4'/tổ; 7. Phán chặn trong 3 tổ, mỗi tổ 60", nghỉ giữa quãng 2-3'/tổ; 8. Đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập trong 3 tổ, mỗi tổ 60", nghỉ giữa quãng 2-3'/tổ; 9. Di chuyển lên, xuống, sang phải, sang trái trong 3 tổ, mỗi tổ 120", nghỉ giữa quãng 4-5'/tổ; 10. Thi đấu có qui định thời gian theo từng hiệp; 11. Thi đấu giữ đài (tối đa 3 hiệp); 12. Thi đấu 1 đánh 2 có yêu cầu rõ ràng về giới hạn kỹ thuật; 13. Thi đấu kiểm tra theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng kế hoạch và tổ chức thực nghiệm

2.3.1. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm: 15 nam SV học GDTC 2 học kỳ 2 năm học 2023-2024 môn Karate-do tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

Căn cứ vào kế hoạch giảng dạy, nghiên cứu xác định và phân chia thời gian thực nghiệm làm 02 giai đoạn (có bao gồm thời gian tự học, tự tập luyện thông qua các bài tập về nhà định trước), cụ thể như sau:

Giai đoạn 1. Từ tuần 1 đến hết tuần 15 (sau kiểm tra giữa kỳ) nhằm trang bị toàn diện hệ thống kỹ chiến thuật cơ bản, phương pháp và nền tảng thể lực cơ bản, trong đó chú trọng phát triển sức bền cho nhóm đối tượng nghiên cứu.

Giai đoạn 2. Từ tuần 16 đến hết tuần 29 (trước kiểm tra kết thúc học phần) nhằm hoàn thiện trình độ chuyên môn và trạng thái thể lực, đặc biệt là tố chất sức bền của nhóm đối tượng nghiên cứu.

- Thời gian tập luyện:
- Chu kỳ: Tổng số 30 giờ học, tập luyện thực hành, tương đương với 15 giáo án trong 15 tuần (không tính thời gian buổi kiểm tra giữa kỳ và thi học phần) tức tương ứng là 1 buổi tập luyện/1 tuần. Trong đó, thời gian tập luyện phát triển

sức bền trong một buổi =20→30'. Qua thực tế và tham khảo một số kế hoạch giảng dạy, huấn luyện tương đương, nghiên cứu xác định thời gian thực nghiệm trên phù hợp với chương trình và điều kiện hiện có cũng như đặc điểm học tập của nhóm đối tượng nghiên cứu thực tế.

2.3.2. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm tự đối chiếu song song.

- Đối tượng thực nghiệm (nhóm thực nghiệm - NTN) tập theo 22 bài tập do nghiên cứu đã lựa chọn thuộc hai nhóm bài tập phát triển SBC và SBCM. Nhóm đối chứng (NDC) học theo chương trình cũ hiện hành.

- Để đánh giá SBC và SBCM của 02 nhóm đối tượng nghiên cứu trước và sau các giai đoạn thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng test đánh giá SBC và SBCM gồm: Để đánh giá SBC, nghiên cứu sử dụng 2 test: Test 1-Chạy 1500 m (phút); Test 2-Nhảy dây 2 phút (lần); Để đánh giá SBCM, nghiên cứu sử dụng 3 test gồm: Test 3-Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần); Test 4-Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần); Test 5-Đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút (lần).

2.4. So sánh kết quả thực nghiệm

Để so sánh sự phát triển SBC và SBCM của nam SV học GDTC 2 học kỳ 2 năm học 2023-2024 môn Karate-do tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trình độ SBC và SBCM của đối tượng trước và sau khi kết thực học kỳ 2. Kết quả so sánh được mô tả cụ thể

Bảng 2.1. So sánh kết quả kiểm tra trình độ SBC và SBCM của 02 nhóm đối tượng nghiên cứu thời điểm trước thực nghiệm (TTN) và sau thực nghiệm (STN) ($n_{NTN} = n_{NDC} = 15$)

Phân loại/ Test	NDC				NTN				So sánh		
	TTN		STN		TTN		STN				
	\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$	t	p	
Giai đoạn 1											
SBC	Test 1	4.27	0.36	4.17	0.38	4.35	0.31	4.29	0.35	3.21	<0.05
	Test 2	203.12	19.48	223.92	18.89	208.45	18.21	225.37	18.23	2.89	<0.05
SBCM	Test 3	54.22	4.87	59.02	4.99	56.45	4.37	60.21	4.84	2.95	<0.05
	Test 4	81.95	7.19	87.84	7.66	84.56	6.78	89.62	7.01	3.18	<0.05
	Test 5	43.18	3.61	48.01	3.90	45.27	3.12	49.43	3.27	2.76	<0.05
Giai đoạn 2											
SBC	Test 1	4.26	0.40	4.12	0.42	4.29	0.35	4.15	0.37	2.35	<0.05
	Test 2	205.16	18.17	228.64	19.01	225.37	18.23	238.39	19.03	2.68	<0.05
SBCM	Test 3	56.09	4.96	60.12	4.86	60.21	4.84	63.67	4.56	2.41	<0.05
	Test 4	84.55	7.49	904.02	7.92	89.62	7.01	94.15	7.18	3.03	<0.05
	Test 5	45.22	3.87	50.91	3.93	49.43	3.27	52.45	3.95	2.89	<0.05

qua bảng 2.1.

(Xem tiếp trang 279)

3. Kết luận

Thực tiễn việc sử dụng các chỉ tiêu tiêu chuẩn để đánh giá trình độ tập luyện cho nữ SV học GDTC môn Bóng bàn tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh còn hạn chế. Thông qua sử dụng các phương pháp khoa học, nghiên cứu đã xác định được 10 chỉ tiêu đạt được sự đồng thuận của các chuyên gia, đạt được tính thông báo và độ tin cậy cao trong đánh giá trình độ tập luyện cho nữ SV học GDTC 2 môn Bóng bàn tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh gồm: test1-Chiều cao cơ thể, test2-chỉ số Quetelet, test3-Chỉ số công năng tim, test4-Chạy 30m XFC, test5-chạy 200m, test6-bật xa tại chỗ, test7-Ném cầu ra xa, test8-nhảy dây đơn 45", test9-di chuyển đổi bóng 15 quả, test10-đánh bóng vào tường 1 phút. Nghiên cứu đã xây dựng được bảng tiêu chuẩn và thang điểm có thêm hệ số ảnh hưởng (β), bảng điểm đánh giá tổng hợp và quy trình 3 bước sử dụng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ

tập luyện phù hợp và khoa học cho nhóm đối tượng nghiên cứu thực tiễn. Bộ tiêu chuẩn đủ điều kiện để áp dụng thực tiễn cho quá trình giảng dạy tại đơn vị nghiên cứu và tương đương.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Alagich.R (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
- [2]. Aulic.I.V(1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
- [3]. Lê Văn Long (2010), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, Y tế trường học*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5]. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc, (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

Nghiên cứu lựa chọn và đánh giá...(tiếp theo trang 276)

Từ kết quả thu được tại bảng 2.1 cho thấy: Sau thực nghiệm cả hai giai đoạn, sự khác biệt về trình độ SBC và SBCM của 02 nhóm đối tượng nghiên cứu có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 2.76 \rightarrow 3.21$ tại $p \leq 0.05$ ở giai đoạn 1 và $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 2.35 \rightarrow 3.03$ tại $p \leq 0.05$ ở giai đoạn 2. Như vậy, qua quá trình thực nghiệm (thời điểm sau thực nghiệm) ở cả hai giai đoạn cho thấy trình độ SBC và SBCM của nam SV học GDTC 2 học kỳ 2 năm học 2023-2024 môn Karate-do tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh thuộc NTN đã tăng đáng kể so với NĐC tại thời điểm trước thực nghiệm.

Như vậy, qua hai giai đoạn thực nghiệm, trình độ SBC và SBCM của nam SV học GDTC 2 học kỳ 2 năm học 2023-2024 môn Karate-do tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh đã tăng rất đáng kể so với trước thực nghiệm (tại $p \leq 0.05$). Điều đó một lần nữa khẳng định giá trị của các bài tập phát triển SBC và SBCM mà nghiên cứu lựa chọn là đáng kể.

3. Kết luận

Trình độ SBC và SBCM của nam SV học GDTC 2 học kỳ 2 năm học 2023-2024 môn Karate-do tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh còn nhiều hạn chế. Nghiên cứu thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu tin cậy đã lựa chọn được

9 bài tập phát triển SBC, 13 bài tập SBCM và 05 test đánh giá trình độ sức bền phù hợp cho nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập và test đánh giá thu được cho thấy NTN thu được trình độ sức bền tốt hơn hẳn so với NĐC với $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 2.35 \rightarrow 3.21$ tại $p \leq 0.05$.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Vũ Việt Bảo (2010), *Giáo trình Karatedo chuyên ngành giáo dục thể chất*, (Lưu hành nội bộ Đại học Tôn Đức Thắng).
- [2]. Aulic.I.V(1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3]. Lê Văn Long (2010), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, Y tế trường học*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4]. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5]. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc, (2004), *Chương trình huấn luyện BĐ trẻ 11-18 tuổi*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.