

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh ném lựu đạn trong môn Giáo dục Quốc phòng và An ninh cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Điện lực

Vũ Ngọc Minh*

*Trường Đại học Điện lực

Received: 3/10/2024; Accepted: 15/10/2024; Published: 22/10/2024

Abstract: The article selects exercises to apply in training to develop strength and improve grenade throwing efficiency in the National Defense and Security Education subject for first-year male students at Electric Power University part to improve physical fitness and effectiveness in teaching and training the subject of National Defense and Security Education.

Keywords: Selection, evaluation, effectiveness, exercises, developing grenade throwing strength, National Defense and Security Education, first-year male students, Electricity University

1. Đặt vấn đề

Phát triển thể lực chung và chuyên môn cho vận động viên điền kinh và nội dung ném lao, ném lựu đạn (NLĐ) đã được nhiều tác giả trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu. Tuy nhiên, trong các công trình nghiên cứu đã hoàn thành thì chưa có tác giả nào đề cập đến việc huấn luyện sức mạnh ném lựu đạn (NLĐ) trong môn Giáo dục Quốc phòng và an ninh (QP-AN) cho nam sinh viên năm nhất (NSVMN). Đặc biệt, đối với NLĐ còn đòi hỏi sự chính xác. Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập (BT) phát triển sức mạnh (PTSM) nâng cao hiệu quả NLĐ trong môn Giáo dục QP-AN cho NSVMN Trường Đại học (ĐH) Điện Lực một cách khoa học, đúng đắn sẽ góp phần nâng cao thành tích thể thao, tiết kiệm được kinh phí, thời gian, và phát triển nhân tài. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, bài viết nghiên cứu thực trạng lựa chọn và đánh giá hiệu quả các BT PTSM NLĐ trong môn Giáo dục QP-AN cho NSVMN Trường ĐH Điện lực.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn BT PTSM NLĐ cho NSVMN Trường ĐH Điện lực

Để lựa chọn BT PTSM NLĐ cho NSVMN Trường ĐH Điện lực, tác giả đã tiến hành phỏng vấn các các giảng viên, HLV, trực tiếp huấn luyện sức mạnh NLĐ cho NSVMN tại trường. Căn cứ vào việc phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan, tác giả đã xác định các yêu cầu khi lựa chọn BT PTSM như sau:

Bảng 2.1. Kết quả xác định yêu cầu lựa chọn BT PTSM NLĐ cho NSVMN (n=20)

| TT | Yêu cầu BT | Kết quả phỏng vấn | | | |
|----|---|-------------------|---------|-----------------|---------|
| | | Cần thiết | | Không cần thiết | |
| | | n | Tỷ lệ % | n | Tỷ lệ % |
| 1 | BT phải có mục đích, tác dụng rõ ràng | 20 | 100.0 | - | - |
| 2 | BT phải phù hợp với đặc điểm phát triển thể chất của SV | 19 | 95.0 | 1 | 5.0 |
| 3 | BT PTSM toàn diện | 18 | 90.0 | 2 | 10.0 |
| 4 | BT phải phù hợp với cơ sở vật chất của nhà trường | 17 | 85.0 | 3 | 15.0 |

Bảng 2.1 cho thấy: Cả 4 căn cứ lựa chọn BT PTSM mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm trên 85.0% trở lên ở mức độ cần thiết. Dựa vào kết quả phỏng vấn, tác giả đã lựa chọn được 4 căn cứ và yêu cầu khi lựa chọn BT PTSM NLĐ cho NSVMN của Trường ĐH Điện lực.

Để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn các BT, tác giả đã phỏng vấn gián tiếp các GV, HLV đang trực tiếp huấn luyện VĐV. Bài viết chỉ lựa chọn BT có kết quả phỏng vấn đạt từ 2.76 – 3.00 > 2.35 điểm trở lên. Kết quả tại bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT PTSM NLĐ cho NSVMN (n=20)

| TT | Nội dung BT | Kết quả phỏng vấn | | | |
|----|--------------|-------------------|-----|-----|-----------|
| | | UT1 | UT2 | UT3 | \bar{x} |
| I | BT khởi động | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|----|---|---|------|
| 1 | Đi bộ kết hợp với các động tác dẫn cơ. | 18 | 2 | | 2.90 |
| 2 | Chạy 400m nhẹ nhàng. | 19 | 1 | | 2.95 |
| 3 | BT khởi động bùng nổ hơn như: tăng tốc, bật trên cát... | 18 | 1 | 1 | 2.85 |
| II | BT với lựu đạn | | | | |
| 4 | NLĐ trên sân 4 × 75-80m. | 17 | 3 | 0 | 2.85 |
| 5 | Đi bộ 3 bước NLĐ × 8 lần. | 19 | 0 | 1 | 2.90 |
| 6 | Cú ném 3 bước năng động với động tác đẩy đầu gối phải cao × 6 lần. | 19 | 1 | 0 | 2.95 |
| 7 | Cú ném 5 bước năng động với động tác đẩy đầu gối phải cao × 12 lần. | 19 | 1 | 0 | 2.95 |
| III | BT tốc độ | | | | |
| 8 | Chạy nước rút 8 lần × 30m. | 17 | 3 | 0 | 2.85 |
| 9 | Nhảy xa 3 bước × 8 lần. | 18 | 2 | 0 | 2.90 |
| IV | BT sức mạnh và sức mạnh bột phát | | | | |
| 10 | Ném bóng thuốc (nữ 3kg, nam 5 kg) từ trên cao về phía trước × 10 lần. | 18 | 1 | 1 | 2.85 |
| 11 | Ném bóng thuốc từ sau ra trước qua đầu × 10 lần. | 17 | 2 | 1 | 2.80 |
| 12 | Ba bước nhảy hai chân liên tiếp bằng hai chân trên × 10 lần. | 20 | 0 | 0 | 3.00 |
| 13 | Nhảy dây: 30 phút. | 17 | 3 | 0 | 2.85 |
| 14 | BT Power Cleans 6 tổ × 3 lần (tăng tối đa 80%). | 18 | 2 | 0 | 2.90 |
| 15 | BT Dumbbell Shoulder Press 4 tổ × 6 lần. | 19 | 1 | 0 | 2.95 |
| 16 | BT Machine Reverse Fly Standards (Máy bay ngược): 3 tổ × 8 lần. | 20 | 0 | 0 | 3.00 |

Bảng 2.2 cho thấy, 16 BT được đa số ý kiến lựa chọn và đạt tổng điểm từ 2.80 điểm > 2.35 điểm trở lên. Các BT này được đề tài lựa chọn, ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm PTSM NLĐ cho NSVMN Trường ĐH Điện lực. Đó là:

I. BT khởi động: 3 BT: (1). Đi bộ kết hợp với các động tác dẫn cơ; (2). Chạy 400m nhẹ nhàng; (3). BT khởi động bùng nổ hơn như: tăng tốc, bật trên cát...

II. BT với lựu đạn: 4 BT: (4). NLĐ trên sân 4 × 75-80m; (5). Đi bộ 3 bước NLĐ × 8 lần; (6). Cú ném 3 bước năng động với động tác đẩy đầu gối phải cao × 6 lần; (7). Cú ném 5 bước năng động với động tác đẩy đầu gối phải cao × 12 lần.

III. BT tốc độ: 2 BT: (8). Chạy nước rút 8 lần × 30m; (9). Nhảy xa 3 bước × 8 lần.

IV. BT sức mạnh và sức mạnh bột phát: 7 BT gồm:

10. Ném bóng thuốc (nữ 3kg, nam 5 kg) từ trên cao về phía trước × 10 lần.

11. Ném bóng thuốc từ sau ra trước qua đầu × 10 lần.

12. Ba bước nhảy hai chân liên tiếp bằng hai chân trên × 10 lần.

13. Nhảy dây: 30 phút.

14. BT Power Cleans 6 tổ × 3 lần (tăng tối đa 80%).

15. BT Dumbbell Shoulder Press 4 tổ × 6 lần.

16. BT Machine Reverse Fly Standards (Máy bay ngược): 3 tổ × 8 lần.

2.2. Xác định hiệu quả ứng dụng BT PTSM

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm (TNSP): Việc nghiên cứu và ứng dụng các BT PTSM được tiến hành trong thời gian 10 tuần. Khi tiến hành TN, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn. SV ở nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN) trước khi TNSP đều được tiến hành kiểm tra sư phạm nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ thể lực của cả hai nhóm thông qua các test đánh giá sức mạnh mà đề tài đã lựa chọn.

2.2.2. Kết quả TN

(1). Kết quả kiểm tra trước TN. Trước khi tiến hành TN, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã xác định nhằm đánh giá mức độ đồng đều về sức mạnh giữa NTN và NĐC. Kết quả thu được ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra trước TN các test đánh giá sức mạnh NLĐ cho NSVMN

| TT | Test | | NTN (n=30) | | Nhóm ĐC (n=30) | | t |
|----|-------------------------------------|-----|------------|-------------|----------------|-------------|-------|
| | | | \bar{x} | $\pm\delta$ | \bar{x} | $\pm\delta$ | |
| 1 | Bật nhảy giữa các hình lục giác (s) | Nam | 14.22 | 1.56 | 14.26 | 1.50 | 0.125 |
| | | Nữ | 14.89 | 2.06 | 14.89 | 2.13 | |
| 2 | Bật xa ba bước (m) | Nam | 7.58 | 0.64 | 7.41 | 0.61 | 0.833 |
| | | Nữ | 6.49 | 0.53 | 6.48 | 0.59 | |
| 3 | Ném bóng thuốc qua đầu về trước (m) | Nam | 14.13 | 1.87 | 14.14 | 1.82 | 0.029 |
| | | Nữ | 12.45 | 1.60 | 12.46 | 1.65 | |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | Nam | 4.32 | 0.28 | 4.33 | 0.28 | 0.073 |
| | | Nữ | 4.87 | 0.43 | 4.90 | 0.39 | |
| 5 | Co tay xà đơn (lần) | Nam | 9.24 | 6.06 | 9.21 | 6.08 | 0.047 |
| | | Nữ | 6.28 | 4.88 | 6.24 | 4.83 | |
| 6 | NLĐ (điểm) | Nam | 801.2 | 73.2 | 802.4 | 71.4 | 0.547 |
| | | Nữ | 778.4 | 71.6 | 779.3 | 70.1 | |

Ghi chú: * $P < 0.05$; ** $P < 0.01$; *** $P < 0.001$

Bảng 2.3 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa

chọn giữa 2 NTN và NĐC không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó đã chứng tỏ rằng trước khi TN, trình độ sức mạnh của NĐC và NTN là như nhau.

(2). Kết quả kiểm tra giữa TN. Kết quả thu được ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Kết quả kiểm tra giữa TN các test đánh giá sức mạnh NLD cho NSVMN

| TT | Test | | NTN (n=30) | | Nhóm ĐC (n=30) | | t |
|----|-------------------------------------|-----|------------|-------------|----------------|-------------|--------|
| | | | \bar{x} | $\pm\delta$ | \bar{x} | $\pm\delta$ | |
| 1 | Bật nhảy giữa các hình lục giác (s) | Nam | 13.48 | 1.82 | 14.18 | 1.76 | 2.026* |
| | | Nữ | 13.86 | 2.61 | 14.69 | 2.49 | 2.013* |
| 2 | Bật xa ba bước (m) | Nam | 7.79 | 0.79 | 7.51 | 0.74 | 1.240 |
| | | Nữ | 6.75 | 0.93 | 6.67 | 0.81 | 0.332 |
| 3 | Ném bóng thuốc qua đầu về trước (m) | Nam | 16.21 | 2.29 | 15.41 | 2.12 | 2.087* |
| | | Nữ | 13.67 | 1.66 | 12.98 | 1.58 | 2.100* |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | Nam | 4.01 | 0.36 | 4.17 | 0.32 | 1.063 |
| | | Nữ | 4.65 | 0.44 | 4.81 | 0.38 | 0.968 |
| 5 | Co tay xà đơn (lần) | Nam | 9.89 | 5.23 | 9.36 | 4.13 | 0.949 |
| | | Nữ | 6.48 | 4.73 | 6.38 | 3.84 | 0.187 |
| 6 | NLD (điểm) | Nam | 814.4 | 74.5 | 806.3 | 72.4 | 3.660* |
| | | Nữ | 790.7 | 72.4 | 785.6 | 69.9 | 2.342* |

Ghi chú: * $P < 0.05$; ** $P < 0.01$; *** $P < 0.001$

Bảng 2.4 cho thấy: Ở hầu hết các test kiểm tra đã có sự khác biệt, 3/6 test với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Việc ứng dụng các BT mà đề tài lựa chọn được bước đầu đã mang lại tính hiệu quả trong việc PTSM NLD cho NSVMN Trường ĐH Điện lực.

(3). Kết quả kiểm tra cuối TN. Sau thời gian thực hiện kết thúc TN, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh của đối tượng nghiên cứu ở NTN và NĐC thông qua các test đã xác định. Kết quả cho thấy:

- Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh của NTN và NĐC đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều } > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Việc ứng dụng các BT PTSM NLD cho NSVMN Trường ĐH Điện lực mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả.

- Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu ở các test đánh giá sức mạnh sau thời gian TN của 2 nhóm cho thấy có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều } > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$. Tuy nhiên, NTN có sự khác biệt lớn hơn hẳn ở cả 6 test so với NĐC chỉ có 3/6 test. Điều đó cho thấy, sau thời gian TN, các BT PTSM NLD cho NSVMN Trường ĐH Điện lực mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt.

- Diễn biến thành tích ở tất cả các test đánh giá sức mạnh của NTN tăng lên lớn hơn so với NĐC,

đồng thời nhịp tăng trưởng của NTN cũng lớn hơn so với NĐC: Nhịp tăng trưởng NTN tăng trung bình 7.68 - 7.71%; nhịp tăng trưởng NĐC tăng từ 2.97 - 3.37%.

Để khẳng định hiệu quả các BT đã lựa chọn, sau khi kết thúc quá trình TNSP, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn đã xây dựng giữa NĐC và NTN, kết quả ở bảng 2.5.

Bảng 2.5. So sánh kết quả đánh giá sức mạnh thông qua tiêu chuẩn xếp loại tổng hợp NLD

| Xếp loại | Kết quả | | | | Tổng |
|--|--------------|--------|------------------|--------|------|
| | NTN (n = 60) | | Nhóm ĐC (n = 60) | | |
| Tốt | 45 | 75.00% | 21 | 35.00% | 66 |
| Khá | 10 | 16.67% | 15 | 25.00% | 25 |
| Trung bình | 5 | 8.33% | 24 | 40.00% | 29 |
| Tổng | 60 | | 60 | | 120 |
| $\chi^2 = 22.176$; Độ tự do = 2; $P = 1.53e-05 < 0.001$ | | | | | |

Bảng 2.5 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn phân loại đã xây dựng giữa NĐC và NTN cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm: xếp loại tốt ở NTN (75.00%) cao hơn NĐC (35.0%). Sử dụng kiểm định thu được $\chi^2_{\text{tính}} = 22.176$ với độ tự do = 2 và ở ngưỡng $P = 1.53e-05 < 0.001$. Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của các BT PTSM mà đề tài đã lựa chọn NLD cho NSVMN Trường ĐH Điện lực.

3. Kết luận

Đề tài đã lựa chọn được 16 BT sức mạnh NLD cho NSVMN Trường ĐH Điện lực. Các BT đã lựa chọn, GV có thể ứng dụng trong giảng dạy hoặc tổ chức hoạt động ngoại khóa cho NSVMN. Trong quá trình ứng dụng cần căn cứ vào thực trạng thể lực của SV để đề ra lượng vận động phù hợp nhằm nâng cao thành tích NLD cho NSVMN. Khi ứng dụng các BT PTSM NLD cho NSVMN Trường ĐH Điện lực, GV có thể thay thế bằng các bài tập có mục đích và hiệu quả tương đồng để phù hợp với điều kiện thực tiễn tại mỗi cơ sở đào tạo của nhà trường.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 198 - 205.
- [2]. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 251 - 276.
- [3]. Đào Huy Hiệp và cộng sự (2007), *Giáo trình Giáo dục Quốc phòng – An ninh*, Nxb Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.