

Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển karatedo Đại học Quốc gia Hà Nội

ThS. Lê Tuấn Hiệp; ThS. Nguyễn Thị Thư;
ThS. Đặng Viết Giới; ThS. Nguyễn Thị Kim Chi

TÓM TẮT:

Qua nghiên cứu đề tài đã chọn được 3 test đánh giá sức bền chuyên môn (SBCM) có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho nam sinh viên (SV) đội tuyển karatedo Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) bao gồm: đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần); đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần); đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút.

Qua thực nghiệm đánh giá hiệu quả của bài tập (BT) phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN các BT đã có hiệu quả nâng cao SBCM ở ngưỡng thống kê cần thiết $< 0,01$.

Từ khóa: sức bền chuyên môn, nam sinh viên karatedo, Đại học Quốc gia Hà Nội.

ABSTRACT:

Throughout the research, three selected tests of professional strength have been found to be reliable and informative for male students of the Karatedo in VNU team including: 2 punches facing 2.5m in 2 minutes (times); 2-foot rounds of two-legged kick (times); kick the front leg and continue to hit the target in 2 minutes. Experimentally evaluated the effectiveness of the SBCM development exercise for male students of the Karatedo in the Vietnam National University Team. The exercises had the effect of enhancing the professional strength at the statistically significant level < 0.01 .

Keywords: professional endurance, male Karatedo students; Vietnam National University, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác huấn luyện câu lạc bộ (CLB) võ thuật của ĐHQGHN cho thấy chất lượng huấn luyện CLB trong ĐHQGHN đã đạt được những thành tựu đáng kể về thành tích thi đấu cùng với các



(Ảnh minh họa)

môn Võ thuật khác như Taekwondo, Vovinam... Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà SV ĐHQGHN đã đạt được như kỹ, chiến thuật... còn một nhược điểm lớn phải khắc phục đó là: trình độ thể lực còn hạn chế đặc biệt là SBCM của một số môn thể thao giao đấu đối kháng cá nhân trực tiếp trong đó có môn Karatedo, bộc lộ qua thi đấu còn yếu kém của các nam SV ĐHQGHN, đặc biệt ở những thời điểm cần phát huy trình độ tối đa trong trận đấu. Do vậy, việc xác định các phương tiện, phương pháp huấn luyện có cơ sở khoa học sẽ giúp cho việc nâng cao trình độ thể lực, mà cụ thể là tố chất SBCM cho nam SV ĐHQGHN sẽ có hiệu quả hơn.

Xuất phát từ những lý do trên, để đạt mục đích nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện tố chất thể lực chuyên môn nói chung và huấn luyện tố chất SBCM cho SV đội tuyển karatedo nói riêng chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Nghiên cứu ứng dụng một số BT nhằm phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN".

Đề tài sử dụng chủ yếu phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm (TN) sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu thực trạng và lựa chọn BT nhằm phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN

2.1.1. Đánh giá thực trạng tố chất SBCM của nam SV karatedo ĐHQGHN

Nhằm đánh giá thực trạng tố chất SBCM của nam SV đội tuyển karatedo trong những năm qua, đề tài đã tiến hành quan sát 6 nam SV qua giải karatedo học sinh (HS) - SV toàn quốc cho thấy tố chất SBCM suy giảm rất nhanh khi đi sâu vào trong giải. Kết quả quan sát chúng tôi thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả quan sát sự phạm về SBCM của nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN trong giải karatedo HS - SV chuyên nghiệp toàn quốc năm 2016 tại Hà Nội (n = 6)

TT	Biểu hiện bên ngoài	n	%
1	Mất mồ hôi nhiều	5	83,3%
2	Da tái	1	16,6%
3	Khả năng tập trung chú ý giảm	3	50%
4	Khả năng phối hợp vận động giảm	3	50%
5	Kỹ - chiến thuật bị phá vỡ	2	33,3%

Kết quả bảng 1 cho thấy: những biểu hiện bên ngoài cho thấy tố chất SBCM của nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN còn yếu, vì vậy đã hạn chế thành tích của họ trong một số năm vừa qua.

2.1.2. Mức độ quan tâm của giảng viên karatedo ĐHQGHN tới việc sử dụng BT phát triển SBCM cho SV

Để tìm hiểu thực trạng việc sử dụng BT phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN, chúng tôi tiến hành phỏng vấn trực tiếp 4 huấn luyện viên (HLV) và 16 nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN, đang tập luyện và giảng dạy ở ĐHQGHN về mức độ quan tâm tới việc sử dụng BT phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Mức độ quan tâm tới việc sử dụng BT phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN (n = 20)

TT	Mức độ quan tâm	n	%
1	Rất quan tâm	1	5
2	Có quan tâm nhưng không nhiều	15	75
3	Không quan tâm	4	20

Qua bảng 2 cho thấy: hầu hết các HLV, nam SV đội tuyển karatedo đều có ý kiến đánh giá rằng mức độ quan tâm tới việc sử dụng BT phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo là chưa có được sự quan tâm thích đáng (có quan tâm nhưng chưa nhiều chiếm 75% và không quan tâm chiếm 20%).

2.1.3. Thực trạng sử dụng các BT để phát triển SBCM nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN

Thực trạng việc sử dụng BT phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN chúng tôi tiến hành quan sát thực tế và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên (GV) huấn luyện CLB karatedo của ĐHQGHN. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng sử dụng các BT huấn luyện SBCM trong huấn luyện đội tuyển karatedo ĐHQGHN

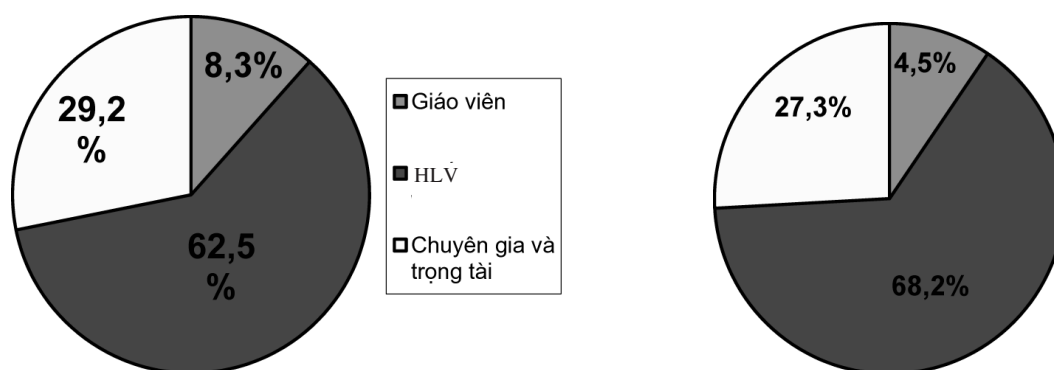
TT	Tên BT	Cường độ vận động	Thời gian nghỉ giữa	Số lần lặp lại
1	Đấm đích	80 - 90	2 phút	2
2	Đá đích	80 - 90	2 phút	2
3	Đấm 2 đích đối diện cách 3m	80 - 90	2 phút	2
4	Đá 2 đích đối diện cách 3,4 m	90 - 100	2 phút	2
5	Đấm 4 đích chữ thập cách tâm 1m	90 - 100	2 phút	2
6	Đứng tấn	80 - 90	4 phút	2
7	Thi đấu 3 trận	80 - 90		1

Qua bảng 3 cho thấy: các HLV chưa thực sự quan tâm đến việc sử dụng BT phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN nên thực trạng việc sử dụng các BT phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN còn một số tồn tại đáng kể.

2.1.4. Nghiên cứu lựa chọn các BT nhằm phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN

Dựa trên cơ sở các yêu cầu đặt ra, thông qua phân tích các tài liệu tham khảo, qua quan sát các buổi tập SBCM của các trường đại học và CLB mạnh và các đội tuyển có môn Karatedo tác giả đã lựa chọn được 21 BT phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN.

Để tìm hiểu được các BT phù hợp nhất nhằm mục đích phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN, chúng tôi đưa các BT đã lựa chọn ra phỏng vấn các GV, HLV trong ĐHQGHN và các trường đại học có CLB karatedo bằng phiếu. Chúng tôi thực hiện phỏng vấn hai lần bằng phiếu theo cùng một cách đánh giá trên cùng một đối tượng. Kết quả cuối cùng của phỏng vấn sẽ là tối ưu nhất nếu giữa hai lần phỏng vấn



Biểu đồ 1. Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn lựa chọn BT

có sự trùng hợp cao (kết quả điểm ở cả hai lần phỏng vấn các chỉ tiêu đều đạt 70% điểm tối đa trở lên).

Lần phỏng vấn thứ nhất phát ra 30 phiếu thu về 24 phiếu trong đó có 2 phiếu của GV có trình độ tiến sĩ, chiếm 8,3%; 15 phiếu của các HLV karatedo, chiếm 62,5% và 7 phiếu của các chuyên gia và trọng tài karatedo, chiếm 29,2%. Ở lần phỏng vấn thứ 2, chúng tôi vẫn phát ra 30 phiếu trên cùng đối tượng như lần 1 và thu về 22 phiếu trong đó có 1 phiếu của giảng viên karate-do có trình độ tiến sĩ, chiếm 4,5%. 15 phiếu của các HLV karatedo, chiếm 68,2% và 6 phiếu của các chuyên gia và trọng tài karate-do, chiếm 27,3%.

Tỷ lệ thành phần phỏng vấn được trình bày cụ thể ở biểu đồ 1.

Để một lần nữa khẳng định tính khách quan của kết quả hai lần phỏng vấn lựa chọn BT, nghĩa là khẳng định sự trùng hợp của chúng, đề tài đã tiến hành xác định chỉ số wilconxon của các thành phần BT phát triển SBCM. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Giá trị chỉ số wilconxon (w) qua hai lần phỏng vấn lựa chọn bài tập

TT	Phân loại	W	W α
1	Bài tập phát triển sức bền chuyên môn	450	169

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT phát triển SBCM cho nam SV karatedo ĐHQGHN (n = 20)

TT	Bài tập	Kết quả PV lần 1		Kết quả PV lần 2	
		Điểm	%	Điểm	%
1	Đấm tốc độ tại chỗ tấn kiba 3 tổ x 60s, nghỉ 2 - 3' /tổ	50	83	49	82
2	Bật đổi tấn zen, đấm đích 3 x 60s, nghỉ 2 - 3'/tổ	36	60	35	58
3	Đánh gió 100% sức 4 x 60s, nghỉ 2 - 3'/tổ	37	62	35	58
4	Đấm 2 đích cách nhau 3m 3 x 60s, nghỉ 2 - 3' /tổ	50	83	52	87
5	Áp tỳ, 3 x 120s, nghỉ 1 - 2' /tổ	49	82	50	83
6	Ép thảm, 3 x 90s, nghỉ 1 - 2' /tổ	51	85	49	82
7	Tấn công mục tiêu xuất hiện đột ngột 3 x 60s, nghỉ 2 - 3' /tổ	35	58	36	60
8	Đấm bóng treo 120s	34	57	33	55
9	Đá vòng cầu đeo trọng tải phụ 120s	36	60	38	63
10	Aiuchi tay trước, tay sau 100% sức 5 x 45s, nghỉ 2' /tổ	48	80	47	78
11	Đá 2 chân vòng cầu liên tục vào đích 3 x 120s, nghỉ 3 -4'/tổ	49	82	50	83
12	Phản chặn, 3 x 60s, nghỉ 2 - 3' /tổ	52	87	51	85
13	Đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 4 x 60s, nghỉ 2 - 3' /tổ	47	78	45	75
14	Di chuyển lên, xuống, sang phải, sang trái, 2 x 180s, nghỉ 4 - 5'/tổ	50	83	49	82
15	Thi đấu Ippon, nihon, sanbon.	39	65	38	63
16	Thi đấu qui định thời gian	48	80	47	78
17	Thi đấu trụ dài	49	82	49	82
18	Thi đấu 1 đánh 2	48	80	50	83
19	Thi đấu kiểm tra	52	87	53	88
20	Thi đấu cọ xát	37	62	35	58
21	Thi đấu giải	36	60	38	63

Bảng 6. Tính thông báo của các test đánh giá SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN

TT	Các test	r	p
1	Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần)	0,692	< 0,05
2	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần)	0,714	< 0,01
3	Đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút (lần)	0,717	< 0,01

Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra các test của đối tượng nghiên cứu trước TN và sau TN 2 giai đoạn 1

TT	Các test	Kết quả kiểm tra			
		$\bar{x}_d$	$\pm \delta_d$	t	p
1	Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần)	5,87	3,00	7,81	< 0,01
2	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần)	5,69	2,39	9,53	< 0,01
3	Đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút (lần)	7,19	3,45	8,34	< 0,01

Qua bảng 4 cho thấy:

Ở mức giá trị $\alpha = 0,05$ ta luôn có $W > W_\alpha$, tức là sự khác biệt kết quả phỏng vấn lựa chọn BT không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$, hay nói cách khác là kết quả ở cả hai lần phỏng vấn ý kiến của các GV, chuyên gia, huấn luyện viên, trọng tài... đều có sự đồng nhất, nghĩa là về cơ bản trả lời trước sau như một.

Kết quả cụ thể qua hai lần phỏng vấn được xử lý theo từng BT và được trình bày cụ thể ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: 21 BT mà chúng tôi đưa ra, trong đó có 13 BT được GV, HLV và chuyên gia ưu tiên sử dụng để phát triển SBCM cho nam đội tuyển karatedo ĐHQGHN đó là các BT có 2 lần phỏng vấn chiếm tỷ lệ 70% trở lên, được tác giả in đậm trong biểu bảng.

2.2. Nghiên cứu ứng dụng và đánh giá hiệu quả của BT nhằm phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN

2.2.1. Xác định tính thông báo của các test đánh giá SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN

Để đánh giá, so sánh sự phát triển SBCM của nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN, đề tài đã sử dụng các test sau: đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần); đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần); đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút. Sau khi lựa chọn xong các BT chúng tôi tiến hành xác định tính thông báo của test đánh giá SBCM cho nam SV.

Để làm được điều này, đề tài tiến hành tìm mối tương quan giữa kết quả lập test với thành tích học tập của nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN, nghĩa là tìm hệ số thông báo của các test lựa chọn.

Nhằm xây dựng một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, đề tài tính hệ số tương quan thứ bậc Spirmer giữa kết quả lập test của 3 test của VĐV. Với mục đích này, đề tài tiến hành lập test trên cả 3 test với 16 nam SV đội tuyển karatedo

ĐHQGHN đồng thời thu thập kết quả kiểm tra của cả 16 nam SV. Cuối cùng, đề tài sử dụng công thức tính r tương quan thứ bậc Spimen kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: 3 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để sử dụng và kiểm tra đánh giá SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của BT phát triển SBCM đã lựa chọn cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN

2.2.2.1. Xây dựng kế hoạch TN

Đối tượng TN của đề tài là 16 nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN.

Căn cứ vào kế hoạch huấn luyện theo năm học của mà chúng tôi chia kế hoạch TN ra làm 2 chu kỳ TN, mỗi chu kỳ tương ứng với 3 tháng.

Giai đoạn I: từ ngày 1/3/2017 đến 30/5/2017 tương ứng với học kỳ II năm học 2016 - 2017.

Giai đoạn II: từ ngày 1/8/2017 đến 30/10/2017 tương ứng với học kỳ I năm học 2017 - 2018.

Thời gian tập luyện: 1 chu kỳ bằng 15 giáo án trong 15 tuần tức tương ứng là 1 buổi tập luyện /1 tuần. Trong đó, thời gian huấn luyện SBCM trong một buổi từ 20 - 30'. Thông qua hoàn cảnh thực tế, đồng thời qua tham khảo một số kế hoạch huấn luyện giảng dạy khác nhau, chúng tôi xây dựng được kế hoạch huấn luyện cho đối tượng TN cho từng giai đoạn.

2.2.2.2. Tổ chức TN

Trong quá trình TN đề tài sử dụng phương pháp TN tự đối chiếu (chỉ có 1 nhóm TN duy nhất).

Đối tượng TN tập theo 13 BT phát triển SBCM đã lựa chọn cho 2 lần phỏng vấn.

Để đánh giá SBCM của nam SV trước và sau 1 giai đoạn TN đề tài sử dụng các test đánh giá SBCM đã lựa chọn được ở phần 2.2.1 bao gồm:

- Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần); đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần); đá

Bảng 8. So sánh kết quả kiểm tra các test của đối tượng TN sau TN giai đoạn 1 và sau TN giai đoạn 2

TT	Các test	Kết quả kiểm tra			
		$\bar{x}$ d	$\pm \delta$ d	t	p
1	Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần)	7,88	3,79	8,30	< 0,01
2	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần)	6,13	2,73	8,98	< 0,01
3	Đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút (lần)	7,13	3,83	7,44	< 0,01

vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút.

2.2.2.3. Cách tiến hành TN

Nhóm đối chứng TN được tập các BT đã được lựa chọn theo tiến trình đã đề ra, đề tài sẽ kiểm tra kết quả tập luyện tại các thời điểm: trước TN; kết thúc TN giai đoạn 1 (cuối học kỳ I); kết thúc TN giai đoạn 2 (cuối học kỳ II).

2.2.2.4. So sánh kết quả TN

Để so sánh sự phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN đề tài tiến hành kiểm tra trình độ chuyên môn của SV trước học kỳ I năm học 2016 - 2017. Kết quả trình bày tại bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy:

Sau TN giai đoạn 1, sự khác biệt về SBCM của đối tượng nghiên cứu là rất có ý nghĩa thống kê bởi $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p \leq 0,05$. Như vậy, qua TN giai đoạn 1 SBCM của nam SV đội tuyển karatedo đã tăng cường đáng kể so với trước TN.

Để một lần nữa khẳng định tác dụng của các BT phát triển SBCM đã lựa chọn qua 2 lần phỏng vấn ở chương 3, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra SBCM của nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN sau TN giai đoạn 1 và sau TN giai đoạn 2. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Qua bảng 8 cho thấy:

Sau TN giai đoạn 2, sự khác biệt về sức bền chung và chuyên môn của đối tượng nghiên cứu là rất có ý nghĩa thống kê bởi $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở những xác suất $p < 0,05 \rightarrow p < 0,01$.

Như vậy, qua hai giai đoạn TN, SBCM của nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN đã tăng rất đáng kể so với trước TN. Điều đó một lần nữa khẳng định giá trị của

các BT phát triển sức bền chung và chuyên môn mà đề tài lựa chọn là đáng kể.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài đã chọn được 3 test đánh giá SBCM có độ tin cậy và tính thông báo cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN bao gồm:

- Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần)
- Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần)
- Đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút.

Qua TN đánh giá hiệu quả của BT phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN các BT đã có hiệu quả nâng cao SBCM ở ngưỡng thống kê cần thiết $< 0,01$.



(Ảnh minh họa)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lâm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp(1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội (2010). *Chương trình giáo dục thể chất*.
3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội, tái bản lần thứ ba.

Nguồn bài báo: bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp trung tâm “Nghiên cứu ứng dụng một số BT nhằm phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển karatedo ĐHQGHN” của ThS Lê Tuấn Hiệp GV ĐHQGHN.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 16/3/2018; ngày phản biện đánh giá: 24/5/2018; ngày chấp nhận đăng: 17/6/2018)