

Sự tăng trưởng thể lực của nam sinh viên trường Đại học An ninh Nhân dân sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn Judo

Vũ Ngọc Dương; PGS.TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận ■

TÓM TẮT:

Kết quả thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn Judo tại trường trường Đại học An ninh Nhân dân (ĐHANND) cho thấy thể lực của nam sinh viên (SV) nhóm thực nghiệm (NTN) chương trình có mức tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng (NĐC), mức tăng trưởng này có sự khác biệt và mang ý nghĩa thống kê ở 4/8 test đánh giá. Kết quả nghiên cứu đã chứng minh hiệu quả và tính phù hợp của chương trình ngoại khóa môn Judo đối với sự phát triển thể lực của nam SV trường ĐHANND.

Từ khóa: tăng trưởng thể lực, ngoại khóa, Judo, trường Đại học An ninh Nhân dân.

ABSTRACT:

After the new Judo curriculum was built at the People's Security University; The physical's experimental group was better than that of the remaining group, which was significantly different and statistically significant in the 4/8 assessment tests. The study results have demonstrated the effectiveness and relevance of the extra-curricular Judo for physical growth of male students of the People's Security University.

Keywords: physical growth, extra-curricular, Judo, People's Security University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

ĐHANND với mục tiêu đào tạo học viên khi ra trường phải có phẩm chất chính trị vững vàng, giỏi về nghiệp vụ, nắm chắc về pháp luật, đảm bảo an ninh trật tự, an toàn xã hội, sẵn sàng nhận và hoàn thành xuất sắc mọi nhiệm vụ được giao. Hiện nay, nội dung giảng dạy môn học Võ thuật được biên soạn theo giáo trình võ thuật công an nhân dân (CAND) (dùng cho các trường CAND) do Tổng cục xây dựng lực lượng, Bộ Công an ban hành. Nội dung và kế hoạch tập luyện tại trường an ninh nhân dân (ANND) được Bộ môn Quân sự, Võ thuật, thể dục thể thao

(QSVT TDDT) soạn thảo và triển khai theo quyết định của Hiệu trưởng trường ĐHANND từ năm 2007. Qua quá trình thực hiện cho thấy những hạn chế về nội dung hoạt động, đặc biệt là việc tập luyện ngoại khóa chưa đa dạng ở các môn võ khác nhau, dẫn đến sự thiếu hứng thú và hạn chế việc rèn luyện thể lực của SV. Với thực trạng trên, việc nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn Judo có tính cần thiết và ý nghĩa thực tiễn nhằm đáp ứng yêu cầu nâng cao thể chất cũng như sức khỏe cho học viên trường ĐHANND trong giai đoạn hiện nay.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm:



(Ảnh minh họa)

phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra xã hội học, kiểm tra tư phạm, TN tư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Judo

2.1.1. Lựa chọn nội dung chương trình ngoại khóa môn Judo

Theo IJF - Liên đoàn môn Judo thế giới, các kỹ thuật cơ bản của môn Judo gồm có: kỹ thuật tay - Tewaza (có 16 kỹ thuật cơ bản); kỹ thuật hông - Koshiwaza (có 10 kỹ thuật cơ bản); kỹ thuật chân - Ashiwaza (có 21 kỹ thuật cơ bản); kỹ thuật hy sinh - Sutemi waza; kỹ thuật hy sinh ngã sau - masutemi waza (có 5 kỹ thuật cơ bản); kỹ thuật hy sinh ngã nghiêng - yoko ssutemi waza (có 16 kỹ thuật cơ bản); kỹ thuật khống chế - katame waza; kỹ thuật đè - osaekomi waza (có 10 kỹ thuật cơ bản); kỹ thuật siết cổ - shime waza (có 12 kỹ thuật cơ bản); kỹ thuật khoá bề khớp - Kansetsu waza (có 10 kỹ thuật cơ bản)

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình huấn luyện giảng dạy môn Judo ở các trường đại học trong học phần giáo dục thể chất (GDTC) tại một số trường cao đẳng và đại học, nghiên cứu căn cứ vào đặc thù riêng biệt của ngành an ninh làm cơ sở xác định các nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa Môn Judo cho SV trường ĐHANND bao gồm: Lý thuyết trong môn Judo; các BT kỹ thuật, bổ trợ kỹ thuật cơ bản; chiến thuật thi đấu; những BT phát triển thể lực chung và chuyên môn; để xây dựng nội dung chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Judo cho SV nam trường ĐHANND, nghiên cứu phỏng vấn chuyên gia với mục đích lựa chọn những BT có nội dung phù hợp, nhằm thu được kết quả cao cho SV. Đề tài tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên (GV), các huấn luyện viên (HLV) có kinh nghiệm và am hiểu về dạy môn Judo. Kết quả phản hồi là 14 phiếu, đạt 93.3%. Thông qua ý kiến đóng góp của các GV giảng dạy môn Judo, chuyên gia, nhà khoa học, Ban giám hiệu về tính phù hợp của các nội dung phiếu phỏng vấn. Sau đó tiến hành kiểm định Wilcoxon nhằm kiểm tra độ ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Giả thiết H0: hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Phiếu phỏng vấn chuyên gia	
Z	-0.509
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.351

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn là $\text{sig.} = 0.351 > 0.05$ (ngưỡng xác suất thống kê không có ý nghĩa tại $p > 0.05$). Do đó kết luận được: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Qua 2 lần phỏng vấn kết hợp với kiểm định Wilcoxon, đã lựa chọn những ý kiến có trên 80% tỷ lệ ý kiến tán thành.

2.1.2. Ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Judo

- Nhiệm vụ

+ Nghiên cứu và tập luyện các kỹ thuật của môn Judo. Phương pháp giảng dạy thực hành các kỹ thuật phát triển thể lực và thể lực chuyên môn.

+ Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách SV, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo của chương trình.

- Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy

Với những kết quả nghiên cứu trên, nghiên cứu tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy ngoại khóa môn Judo tại trường ĐHANND, nội dung được trình bày cụ thể tại bảng 1.

Bảng 1. Bảng Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Judo tại trường ĐHANND

TT	Nội dung	Số tiết học
1	Lý thuyết	4
2	Thực hành	48
3	Thực tập và tổ chức TD trọng tài BB	4
4	Thi kết thúc học phần	4
Tổng cộng		60

Chương trình ngoại khóa môn Judo được xây dựng bao gồm (1) Lý thuyết về môn Judo (4 nội dung: Lịch sử và quá trình phát triển môn Judo, nguyên lý kỹ thuật môn Judo, tổ chức thi đấu và trọng tài môn Judo, luật môn Judo), (2) Các BT kỹ thuật, bổ trợ kỹ thuật cơ bản (gồm 8 nội dung: kỹ năng thăng bằng, cách nắm áo, di chuyển cơ bản; thế ngã cơ bản (masutemi waza, yoko sutemi waza); kỹ thuật đòn chân (ashi waza: sasae tsurikomi ashi, okuri ashi harai, osoto gaeshi, osoto gari); kỹ thuật đòn tay (te waza: tai otoi, soei nage, ippon soei); kỹ thuật khống chế (katame waza); kỹ thuật đòn hy sinh (sutemi waza); kỹ thuật đòn hông (uki goshi, o goshi, tsuri goshi); (3) Chiến thuật thi đấu (gồm: phương pháp luyện đòn sở trường, kỹ thuật liên đòn và phản đòn) và (4) Thể lực chung và thể lực chuyên

môn (gồm: bật bực cao, chạy con thoi 4 x 10m, lăng tạ tay, nằm sấp chống đẩy, chạy 30m, chạy 1500m, các BT cơ lưng, bụng, cổ, thể lực quét chân (tại chỗ và di chuyển), các kiểu di chuyển, các kiểu bò.

Chương trình thực nghiệm (TN) môn Judocó thời gian TN trong 1 học kỳ gồm 60 tiết, đủ để tạo nên sự biến đổi thành phần thể chất, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và các phẩm chất tâm lý khác. Chương trình TN môn Judo được xây dựng theo các nguyên tắc sư phạm của GDTC: tăng dần độ khó BT (từ động tác cơ bản đến động tác có độ khó), lượng vận động tập luyện được sắp xếp tăng dần; từ các BT có tác dụng cục bộ đến các BT có tác động toàn diện lên các bộ phận cơ thể người tập. Tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Judo được thực hiện nghiêm túc, chặt chẽ dưới hình thức buổi học thể dục, bao gồm các phần: khởi động, cơ bản và kết thúc; có quy định về thời gian, các nhiệm vụ và yêu cầu cụ thể cho từng phần. Thời gian tập luyện 2 buổi/ tuần (mỗi buổi là 2 tiết học). Điều kiện tập luyện của các nhóm như nhau, lịch tập của hai nhóm xen kẽ nhau.... Cả hai nhóm đều tập có GV hướng dẫn (trình độ GV tương đồng). Sau khi kết thúc học phần SV được kiểm tra đánh giá kết quả học tập về trình độ phát triển thể lực, hình thái, chức năng.

Tổ chức TN sư phạm theo hình thức so sánh trình tự song song đơn trên NĐC và TN: NĐC: 150 SV nam sẽ học chương trình GDTC của trường và học các chương trình ngoại khóa khác; NTN: 150 SV sẽ học chương trình GDTC của trường và học ngoại khóa môn Judo theo nội dung mới được xây dựng.

2.2. Kết quả ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Judo cho nam SV trường ĐHANND

2.2.1. Thể lực của nam SV Trường ĐHANND trước khi TN chương trình ngoại khóa môn Judo

Trước TN, nghiên cứu tiến hành kiểm tra lấy kết quả thể lực của SV 2 NTN, đối chứng (ĐC) qua 8 test kiểm tra thể lực đã được trình bày tại mục 1. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.

Thành tích các test kiểm tra của SV hai NĐC và TN đều có sự hơn kém về thành tích. Tuy nhiên, cả 8/8 test kiểm tra không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Kết quả cho thấy sự hơn kém chỉ mang tính ngẫu nhiên và trình độ giữa hai nhóm là tương đồng. Như vậy hoàn toàn có thể tiến hành TN sư phạm trên 2 nhóm đối tượng này.

2.2.2. Thể lực của nam SV trường ĐHANND sau khi TN chương trình ngoại khóa môn Judo

Để so sánh tính hiệu quả trước và sau khi áp dụng chương trình giảng dạy mới, nghiên cứu tiến hành lấy số liệu kiểm tra lần 2 trên 2 nhóm đối tượng TN ở trên. Kết quả tính toán được trình bày cụ thể như sau:

Tổ chất sức mạnh:

- Test lực kế tay thuận (kg): lực kế tay thuận của nam SV NTN là 42.03 kg, độ lệch chuẩn ± 7.63 ; thành tích của nam SV NĐC là 41.65 kg, độ lệch chuẩn ± 7.64 . Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $t_{\text{tính}} = 0.67 < t_{\text{bảng}}$.

- Test nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): thành

Bảng 1. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC trước TN chương trình ngoại khóa môn Judo

TT	Nội dung các test	NTN (n = 150)			NĐC (n = 150)			t	p
		$\bar{X}$	σ	Cv	$\bar{X}$	σ	Cv		
1	Lực bóp tay thuận (KG)	40.26	7.19	17.87	40.04	7.52	18.78	0.80	> 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.00	3.73	18.64	19.76	3.67	18.55	0.58	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	211.25	22.59	10.69	211.11	23.33	11.05	0.96	> 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.79	0.64	13.45	4.71	0.60	12.64	0.25	> 0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.29	0.82	7.23	11.28	0.80	7.13	0.96	> 0.05
6	Chạy ngắn cự ly 100m (giây)	12.10	0.28	2.32	12.06	0.25	2.10	0.20	> 0.05
7	Chống (lần)	33.65	5.01	14.88	34.00	4.77	14.03	0.53	> 0.05
8	Chạy trung bình cự ly 1500m (phút)	8.35	1.08	12.96	8.67	0.74	8.56	0.00	> 0.05

$t_{0.5} = 1.960$

tích nằm giữa gập bụng của nam SV NTN là 21.45 lần, độ lệch chuẩn ± 3.65 ; nam SV NĐC là 21.15 lần, độ lệch chuẩn ± 3.82 sự chênh lệch này chưa rõ rệt và không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $t_{\text{tính}}=0.67 < t_{\text{bảng}}$.

- Test bật xa tại chỗ (cm): thành tích bật xa tại chỗ của nam SV NTN là 219.51 cm, độ lệch chuẩn ± 22.06 ; nam SV NĐC là 217.35 cm, độ lệch chuẩn ± 23.46 . Sự chênh lệch này rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $t_{\text{tính}} = 2.14 > t_{\text{bảng}}$.

- Chống đẩy (lần): nam SV NTN Chống đẩy (lần) trung bình là 35.53, độ lệch chuẩn ± 5.28 ; nam SV NĐC là 35.60 cm, độ lệch chuẩn ± 5.08 . Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $t_{\text{tính}} = 0.65 < t_{\text{bảng}}$.

Tổ chất sức nhanh:

-Test chạy 30m XPC (giây): trước TN, nam SV NTN chạy 30 m với thành tích 4.65s, độ lệch chuẩn ± 0.67 ; nam SV NĐC là 4.67s, độ lệch chuẩn ± 0.58 . Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $t_{\text{tính}} = 0.75 < t_{\text{bảng}}$.

- Chạy ngắn cự ly 100m (giây): nam SV NTN chạy 100m là 12.07s, độ lệch chuẩn ± 0.30 ; nam SV NĐC là 12.04, độ lệch chuẩn ± 0.25 . Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $t_{\text{tính}} = 1.31 < t_{\text{bảng}}$.

Tổ chất khéo léo:

- Test chạy con thoi 4 x 10m (giây): sau TN, nam SV NTN chạy con thoi với thành tích là 10.9s, độ lệch chuẩn ± 0.87 ; nam SV NĐC là 11.00, độ lệch chuẩn ± 0.84 . Sự chênh lệch này rõ rệt và có ý

nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $t_{\text{tính}} = 2.01 > t_{\text{bảng}}$.

Tổ chất sức bền:

- Chạy trung bình cự ly 1500m (phút): sau TN, nam SV NTN chạy 1500m với thành tích là 8.15 phút, độ lệch chuẩn ± 1.05 ; nam SV NĐC là 8.48 phút, độ lệch chuẩn ± 0.72 . Sự chênh lệch này rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $t_{\text{tính}} = 1.98 > t_{\text{bảng}}$.

Thành tích kiểm tra cuối học kỳ của SV hai NĐC và TN cũng có sự hơn kém về thành tích. Có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ gồm 3 test: chạy trung bình cự ly 1500m (phút), chạy con thoi 4x10m (giây) và Bật xa tại chỗ (cm), với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$.

2.2.3. Nhịp tăng trưởng thể lực của NTN và ĐC sau TN chương trình ngoại khóa môn Judo

Qua TN chương trình ngoại khóa Judo, NTN cho thấy có 4/8 chỉ tiêu có tăng trưởng rõ rệt, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê: lực bóp tay thuận, nằm giữa gập bụng, chạy con thoi 4x10m, chống đẩy.

- Test lực bóp tay thuận (KG): NTN tăng trưởng 4.31%, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%, vì có $t_{\text{tính}} = 2.00 > t_{\text{bảng}}$.

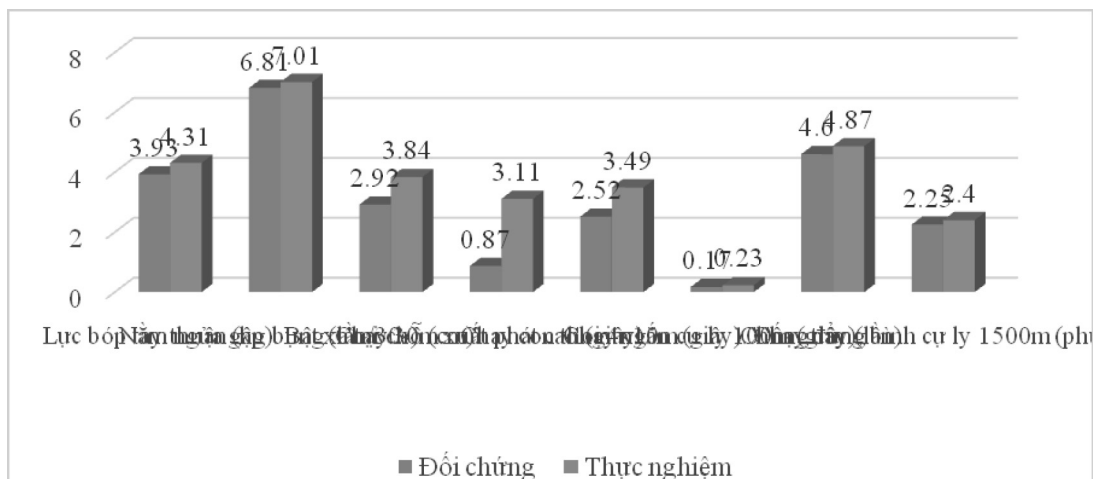
- Test nằm giữa gập bụng 30s (lần): NTN tăng trưởng 7.01 %, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%, vì có $t_{\text{tính}} = 1.99 > t_{\text{bảng}}$.

- Test chạy con thoi 4x 10m (giây): NTN tăng trưởng 3.49 %, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt

Bảng 2. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC sau TN

TT	Nội dung các test	TN (n = 150)			ĐC (n = 150)			t	p
		$\bar{X}$	σ	Cv	$\bar{X}$	σ	Cv		
1	Lực bóp tay thuận (KG)	42.03	7.63	18.16	41.65	7.64	18.35	0.67	> 0.05
2	Nằm giữa gập bụng (lần/30s)	21.45	3.65	17.03	21.15	3.82	18.05	0.49	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	219.51	22.06	10.05	217.35	23.46	10.79	2.14	< 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.65	0.67	14.45	4.67	0.58	12.53	0.75	> 0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.90	0.87	7.95	11.00	0.84	7.59	2.01	< 0.05
6	Chạy ngắn cự ly 100m (giây)	12.07	0.30	2.49	12.04	0.25	2.10	0.31	> 0.05
7	Chống đẩy (lần)	35.33	5.28	14.96	35.60	5.08	14.28	0.65	> 0.05
8	Chạy trung bình cự ly 1500m (phút)	8.15	1.05	12.85	8.48	0.72	8.47	1.98	< 0.05

$t_{0.5} = 1.960$



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng của NTN và ĐC sau TN sự phạm

mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%, vì có $t_{\text{tính}} = 2.16 > t_{\text{bảng}}$.

- Chống đẩy: NTN tăng trưởng 4.87%, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%, vì có $t_{\text{tính}} = 2.22 > t_{\text{bảng}}$.

Trong khi đó, sau TN sự phạm, ĐC có 2/8 chỉ tiêu có tăng trưởng rõ rệt, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê: nằm ngửa gập bụng, chống đẩy.

- Test nằm ngửa gập bụng 30s (lần): ĐC tăng trưởng 6.81%, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%, vì có $t_{\text{tính}} = 2.06 > t_{\text{bảng}}$.

- Chống đẩy: ĐC tăng trưởng 4.6%, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%, vì có $t_{\text{tính}} = 1.98 > t_{\text{bảng}}$.

- Chạy trung bình cự ly 1500m (phút): ĐC tăng trưởng 2.25%, sự tăng trưởng không có sự khác biệt

rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%, vì có $t_{\text{tính}} = 0.01 < t_{\text{bảng}}$.

3. KẾT LUẬN

Sau một học kỳ TN chương trình, NTN chương trình ngoại khóa môn Judo có sự tăng trưởng cao hơn về 8/8 các chỉ tiêu đánh giá so với ĐC. Trong đó, NTN có 4/8 chỉ tiêu đánh giá tăng trưởng có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê (lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, chạy con thoi 4x10m, chống đẩy). ĐC có 2/8 chỉ tiêu tăng trưởng rõ rệt, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê (nằm ngửa gập bụng, chống đẩy). Kết quả nghiên cứu đã chứng minh hiệu quả và tính phù hợp của chương trình ngoại khóa môn Judo đối với sự phát triển thể lực của nam SV trường ĐHANND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an, Thông tư liên tịch số 05/2005/TTLT/BCA- UBTDTT ngày 10/05/2005 của về “Quy định sửa đổi về Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trong lực lượng CAND”.
2. Bộ Công an, Hướng dẫn số 2442/X11 (X14) ngày 22/04/2009 về “Giảng dạy các môn học Giáo dục quốc phòng, Võ thuật CAND và GDTC trong các trường CAND”.
3. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về việc đánh giá xếp loại thể lực chung SV.
4. Bùi Trần Khánh (2014), Nghiên cứu thực trạng và giải pháp để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho SV trường ĐHANND thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Toán (2002), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao (TDTT), Nxb TDTT Hà Nội.
6. Thuần Ngọc Yến (2007), Giáo trình Judo căn bản, Nxb TDTT.

(Nguồn: nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn Judo cho nam SV trường ĐHANND, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh, 2018).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/7/2018; ngày phản biện đánh giá: 16/9/2018; ngày chấp nhận đăng: 24/10/2018)