

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG MÔN VÕ THUẬT CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Trịnh Minh Hiền¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 09 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Học viện An ninh nhân dân. Kết quả quá trình thực nghiệm sư phạm cho thấy sự hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao trình độ sức mạnh tốc độ trong môn Võ thuật cho nam sinh viên Học viện An ninh nhân dân là rất rõ ràng.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, sinh viên, Học viện An ninh nhân dân.

Abstract: Using conventional scientific research methods, we have selected 09 speed enhancing exercises for male students at People's Security Academy. Results of the pedagogical experiment proves the effectiveness of these exercises in improving speed level in martial arts for male students at People's Security Academy.

Keywords: Exercise, speed, students, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước yêu cầu cao của quá trình giảng dạy môn Võ thuật cho sinh viên (SV) Học viện An ninh nhân dân (HV ANND), bên cạnh công tác huấn luyện kỹ chiến thuật, phải đặc biệt chú ý tới phát triển tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ). SMTĐ là tố chất tốc độ đặc thù có ý nghĩa quyết định, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận và các tố chất SMTĐ khác, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật trong thực tế công tác sau khi SV tốt nghiệp. Trong các giờ học võ thuật, tố chất SMTĐ là tố chất tốc độ chuyên môn đặc trưng, do vậy SV có SMTĐ tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi để tiếp thu và hoàn thiện kỹ - chiến thuật một cách nhanh chóng, mang lại hiệu quả cao trong quá trình tập luyện, thi đấu.

Tuy nhiên, thực tiễn công tác giảng dạy môn võ thuật cho SV HV ANND hiện nay cho thấy, các giảng viên chưa xây dựng được các nội dung huấn luyện SMTĐ cho SV một cách có đầy đủ cơ sở khoa học. Chính vì vậy, lựa chọn và đánh giá hiệu quả các BT phát triển SMTĐ trong giờ học võ thuật cho SV HV ANND là hết sức cần thiết. Nội dung bài viết tập trung vào việc lựa chọn và đánh giá hiệu quả BT phát triển SMTĐ trong giờ học võ thuật cho SV HV ANND.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ và test đánh giá trình độ SMTĐ cho SV HV ANND.

2.1.1. Lựa chọn BT

Chúng tôi tiến hành lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho SV HV ANND thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên,

huấn luyện viên

- Qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 09 BT phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm: Nhóm BT chân (03 BT); Nhóm BT tay vai (03 BT); Nhóm BT lưng bụng (03 BT)

2.1.2. Lựa chọn test

Để đánh giá SMTĐ cho nam SV HV ANND chúng tôi sử dụng 05 test đánh giá trình độ SMTĐ gồm: Bật xa tại chỗ (m); Năm ngửa gập bụng (lần/30 giây); Năm sấp chống đẩy 30s (số lần); Đeo bao cát 0,5 kg đá hai chân liên tục vào đích (lăm pơ) 10'' (lần); Đeo bao cát 0,5 kg đá 2 đích đối diện khoảng cách 3m trong 10'' (lần).

2.2. Ứng dụng BT BT phát triển SMTĐ trong môn Võ thuật cho nam SV HV ANND.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

Nghiên cứu sử dụng phương pháp TN so sánh song song. Thời gian TN: TN được tiến hành trong 1 học kỳ, gồm 14 buổi vào thời gian chính khóa (các ngày tập vào thứ 2, thứ 4, thứ 6 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút ở phần kết thúc. Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Đối tượng TN: Gồm 109 nam SV năm thứ hai HV ANND và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): Gồm 55 em (lớp 1 D46) nam SV khóa học 2014– 2018, tập luyện theo 09 BT chúng tôi đã lựa chọn.

Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): Gồm 54 em (lớp 2 D46) nam SV khóa học 2014– 2018, tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn GDTC của trường.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ trong môn Võ thuật cho nam SV HV ANND.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 5 test đã lựa chọn trong

Bảng 1. Tiến trình TN

BT	Tuần													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
BT 1: Bật xa tại chỗ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x
BT 2: Đeo bao cát 0,5 kg đá 2 đích đối diện (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	x		x		x		x		x		x		x	
BT 3: Đeo bao cát 0,5 kg đá hai chân liên tục vào lăm pơ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x	x	x		x		x	x	x		x		x
BT 4: Co tay xà đơn 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	x	x		x		x		x		x		x	x	x
BT 5: Nằm sấp chống đẩy 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	x		x		x		x		x		x		x	
BT 6: Ném bóng đặc 2kg ra trước (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x		x		x	x	x	x	x		x
BT 7: Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
BT 8: Hít tạ sau đầu (m) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	x		x		x		x		x		x		x	
BT 9: BT với dây chun (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x		x	x	x		x		x		x

phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ trong môn Võ thuật của nhóm TN và ĐC. Kết quả như trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Trước TN, trình độ SMTĐ trong môn Võ thuật của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (ttính < tbảng, P > 0.05).

Nói cách khác là trước TN, trình độ SMTĐ trong môn Võ thuật của hai nhóm TN và ĐC là tương đương nhau, đồng nghĩa với sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 1 học kỳ TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 5 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ trong môn Võ thuật của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về

Bảng 2. So sánh trình độ SMTĐ trong môn Võ thuật giữa hai nhóm trước TN

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 55)	Nhóm ĐC (n = 54)		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.350.85	2.381.15	0.14	>0.05
2	Đeo bao cát 0,5 kg đá hai chân liên tục vào đích (lăm pơ) 10'' (lần)	19.45 $\pm$ 1.86	18.83 $\pm$ 1.65	1.76	>0.05
3	Đeo bao cát 0,5 kg đá 2 đích đối diện khoảng cách 3m trong 10'' (lần).	20.45 $\pm$ 1.27	20.34 $\pm$ 1.43	0.40	>0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	20.55 $\pm$ 1.65	20.12 $\pm$ 1.56	1.33	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 30s (số lần)	30.72 $\pm$ 0.81	30.65 $\pm$ 0.55	0.51	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra so sánh trình độ SMTĐ trong môn Võ thuật của hai nhóm sau TN

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 55)	Nhóm ĐC (n = 54)		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.670.75	2.420.35	2.19	<0.05
2	Đeo bao cát 0,5 kg đá hai chân liên tục vào đích (lăm pơ) 10'' (lần)	23.621.32	21.92 $\pm$ 1.21	3.67	<0.001
3	Đeo bao cát 0,5 kg đá 2 đích đối diện khoảng cách 3m trong 10'' (lần).	23.561.21	22.14 $\pm$ 1.12	3.05	<0.001
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	22.72 $\pm$ 1.23	21.15 $\pm$ 1.26	3.23	<0.001
5	Nằm sấp chống đẩy 30s (số lần)	33.81 $\pm$ 1.34	31.45 $\pm$ 1.25	3.04	<0.001

kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 1 học kỳ TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở t -tính > t -bảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ trong môn Võ thuật cho nam SV HV ANND tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại HV ANND

Đề thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của hai nhóm sau 1 học kỳ ứng dụng các BT và tiến trình TN đã xây dựng của chúng tôi, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.

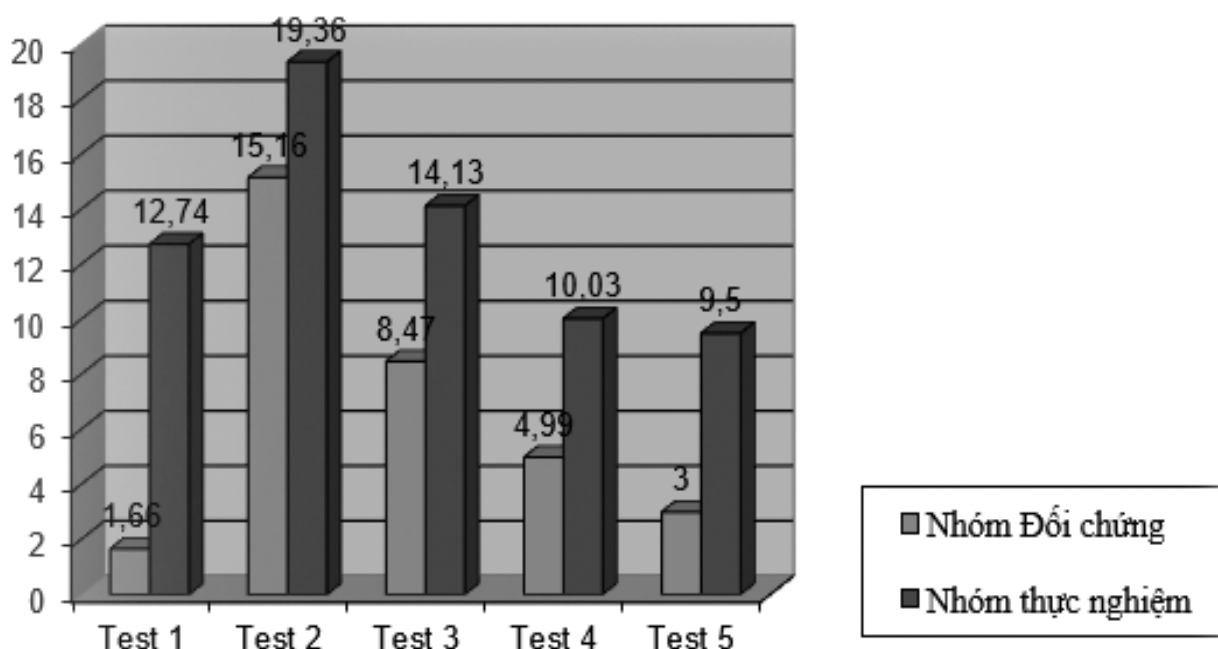
Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 1 học kỳ TN, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm TN đã tốt hơn nhóm

ĐC ở tất cả các test.

Như vậy, qua TN đã chứng tỏ rằng việc áp dụng các BT để BT phát triển SMTĐ cho nam SV HV ANND là hoàn toàn phù hợp. Sau 1 học kỳ với tổng số là 42 buổi tập, cùng với việc sử dụng 09 BT đã được lựa chọn hoàn toàn có khả năng BT phát triển SMTĐ cho nam SV HV ANND

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 09 BT thuộc các nhóm: Nhóm BT chân (03 BT); Nhóm BT tay vai (03 BT); Nhóm BT lưng bụng (03 BT) và thông qua 1 học kỳ TN ứng dụng, các BT trên đã chứng minh tính hiệu quả trong việc nâng cao trình độ SMTĐ trong môn Võ thuật cho nam SV HV ANND.



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm trước và sau TN

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Thanh Hải (2011), Nghiên cứu ứng dụng hệ thống BT phát triển sức mạnh môn võ thuật cho SV Học viện An ninh nhân dân, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.
3. Trần Tuấn Hiếu (2004), Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên karate-do lứa tuổi 12 - 15, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Thiều Tân Thế (2001), Nghiên cứu xây dựng một số BT thể chất nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho nam SV Đại học An ninh nhân dân, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học: “Nghiên cứu BT phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV năm thứ hai Học viện An ninh nhân dân”. Tác giả: Trịnh Minh Hiền, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh. Chúng tôi đã báo vệ trước Hội đồng tháng 10/2016.

Ngày nhận bài: 12/4/2021; **Ngày duyệt đăng:** 21/6/2021