

LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG TRONG MÔN CHẠY VŨ TRANG CHO NAM LỰC LƯỢNG TỰ VỆ LỬA TUỔI 25-28 TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

TS. Trần Minh Tuấn¹, ThS. Đào Công Nghĩa¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu trong thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập (BT) nhằm phát triển sức bền chung trong môn chạy vũ trang nam lực lượng tự vệ tại trường Đại học Sài Gòn trong lứa tuổi 25-28. Kết quả ứng dụng các BT được lựa chọn đã cho thấy hiệu quả tích cực ban đầu cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: bài tập, sức bền chung, môn chạy vũ trang, lực lượng tự vệ, lứa tuổi 25-28, trường Đại học Sài Gòn.

Abstract: Using research methods in physical education and sports, the study selected 12 exercises (BT) to develop general endurance in men's armed running for self-defense forces at Saigon University. between the ages of 25-28. The results of applying the selected BTs have shown initial positive effects for the study subjects.

Keywords: exercise, general endurance, armed running, self-defense force, age 25-28, Saigon University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo luật Dân quân – Tự vệ (DQ-TV) thì các lực lượng được tổ chức ở các cơ quan nhà nước, tổ chức chính trị, tổ chức chính trị xã hội, đơn vị sự nghiệp, tổ chức kinh tế (gọi chung là cơ quan, tổ chức) gọi là lực lượng tự vệ (LLTV). Việc xây dựng lực lượng vũ trang nhân dân Việt Nam luôn trong tư thế sẵn sàng đương đầu với mọi hành động chống phá của kẻ thù cũng là yêu cầu cần thiết và cấp bách hơn bao giờ hết. Qua đó, lực LLTV của trường Đại học Sài Gòn (ĐHSG) cũng được thành lập theo quy định Luật DQ-TV và đã đi vào học tập, huấn luyện, sẵn sàng chiến đấu và hoàn thành nhiệm vụ được giao.

Trong những năm qua, LLTV của trường đã hoàn thành nhiệm vụ cấp trên giao như luôn dẫn đầu Cụm Tự vệ VII trong tất cả các hoạt động Hội thao, như học tập thi tìm hiểu về luật DQ-TV, về đường lối chính trị của Đảng, thi đấu các môn thể thao quốc phòng như bắn súng, ném lựu

đạn, phòng cháy chữa cháy, chạy vũ trang, etc. Tuy nhiên nội dung chạy vũ trang 3000m có mang vác súng luôn là vấn đề mà các chiến sỹ trong LLTV có thành tích khá khiêm tốn với nhiều nguyên nhân khác nhau. Ngoài ra, khi bắt đầu đi vào huấn luyện sẵn sàng chiến đấu thì gặp rất nhiều trở ngại, đó là vấn đề thể lực của các chiến sỹ trong lực lượng. Nguyên nhân là do phần lớn các chiến sỹ tự vệ đã lớn tuổi, có nhiều công việc ở đơn vị nên ít có thời gian rèn luyện, tập luyện thể dục thể thao để nâng cao thể chất. Do vậy Ban chấp hành LLTV trường ĐHSĐ cần thiết phải xây dựng và ứng dụng các BT đặc thù nhằm duy trì và phát triển sức bền chung cho các chiến sỹ có thành tích trong nội dung chạy vũ trang chưa tốt ở các kỳ Đại hội trước.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng một số BT phát triển sức bền chung cho LLTV nam lứa tuổi 25-28 tại trường Đại học Sài Gòn

Cơ sở lựa chọn BT sức bền chung cho LLTV nam lứa tuổi 25-28 tại trường Đại học Sài Gòn: Căn cứ vào các nguyên tắc huấn luyện để lựa chọn:

(1) Các BT được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển các tố chất thể lực chung nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động chạy 3000m có mang vác.

(2) Việc lựa chọn các BT phải đảm bảo tính khả thi, có nghĩa là các BT có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của nam LLTV lứa tuổi 25-28 tại trường ĐHSĐ.

(3) Các BT lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý, nghĩa là nội dung, hình thức, khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn ở trường ĐHSĐ.

(4) Các BT phải có tính hiệu quả, nghĩa là các BT phải nâng cao được trình độ thể lực cho nam LLTV.

(5) Các BT phải có tính đa dạng, tạo hứng thú trong quá trình tập luyện.

(6) Các BT phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện tổ chức thể lực chung trong huấn luyện hiện đại. Đồng thời căn cứ vào thực trạng thể lực chung trong môn chạy 3000m có mang vác súng của nhóm khách thể nghiên cứu và các BT hiện đang được sử dụng trong công tác huấn luyện LLTV hằng năm tại trường ĐHSB.

Nghiên cứu tiến hành tổng hợp và hệ thống hóa các BT phát triển sức bền chung đã được công bố từ sách báo, tài liệu tham khảo và các công trình nghiên cứu khoa học trong và ngoài nước trước đây như: Dương Nghiệp Chí et al. (2000), Nguyễn Toán & Phạm Danh Tôn (2000), Lê Văn Lâm (2008), Nguyễn Kim Minh et al. (2003), Nguyễn Quang Hưng (2004), Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), Dương Ngọc Trường (2016), Đặng Hà Việt et al. (2016), Daxioroxki (1978), Pihlajamäki et al. (2019), Bompa (1999), Hoffman (2006), Malmberg (2011), ACSM (2014), etc.

Kết quả chúng tôi đã tổng hợp được 37 BT

phát triển sức bền chung, đã căn cứ vào đặc thù cơ sở vật chất, trang thiết bị ở trường, đặc điểm của LLTV và sự phù hợp của các BT đến nhóm khách thể nghiên cứu, Chúng tôi tiếp tục tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia là các giảng viên, huấn luyện viên, những người đang làm công tác huấn luyện các lực lượng vũ trang có kinh nghiệm giảng dạy lâu năm, thu về được 27 phiếu phỏng vấn hợp lệ, 03 phiếu không hợp lệ hoặc thất lạc, với hai tiêu chí đánh giá là “Đồng ý” và “Không đồng ý”. Kết quả sự lựa chọn từ các phiếu phỏng vấn chuyên gia được thể hiện trong bảng 1.

Từ kết quả bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn và xác định được 12 BT phát triển sức bền chung cho LLTV nam trường ĐHSB, chính là các lựa chọn từ phiếu phỏng vấn chuyên gia với tỷ lệ đánh giá “Đồng ý” từ 80% trở lên, bao gồm: (1) chạy 4x200m, nghỉ giữa quãng 2-3 phút, (2) chạy biến tốc 6x50m với chạy 50m và đi bộ 50m, nghỉ giữa quãng 30s, (3) 5 lần chạy con thoi 4x10m, nghỉ giữa quãng 1 phút, (4) chạy 4x400m, nghỉ giữa quãng 5 phút, (5) chạy 1500m, (6) chạy 12 phút tùy sức có mang vác súng,

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia các BT phát triển sức bền chung cho LLTV trường ĐHSB.

Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=27)				Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=27)			
	Đồng ý		Không đồng ý			Đồng ý		Không đồng ý	
	n	%	n	%		n	%	n	%
BT1	22	81.5	5	18.2	BT 20	17	62.9	10	37.1
BT 2	22	81.5	5	18.5	BT 21	17	62.9	10	37.1
BT 3	23	85.2	4	14.8	BT 22	17	62.9	10	37.1
BT 4	18	66.7	9	33.3	BT 23	15	55.6	12	44.4
BT 5	15	55.6	12	44.4	BT 24	17	62.9	10	37.1
BT 6	18	66.7	9	33.3	BT 25	16	59.3	11	40.7
BT 7	18	66.7	9	33.3	BT 26	23	85.2	4	14.8
BT 8	23	85.2	4	14.8	BT 27	14	51.9	13	48.2
BT 9	22	81.5	5	18.2	BT 28	19	70.4	8	29.6
BT 10	22	81.5	5	18.5	BT 29	15	55.6	12	44.4
BT 11	18	66.7	9	33.3	BT 30	14	51.8	13	48.2
BT 12	15	55.6	12	44.4	BT 31	15	55.6	12	44.4
BT 13	24	88.9	3	11.1	BT 32	22	81.5	5	18.2
BT 14	18	66.7	9	33.3	BT 33	12	44.4	15	55.6
BT 15	18	66.7	9	33.3	BT 34	13	48.2	14	51.8
BT 16	23	85.2	4	14.8	BT 35	14	51.9	13	48.2
BT 17	22	81.5	5	18.2	BT 36	15	55.6	12	44.4
BT 18	17	62.9	10	37.1	BT 37	16	59.3	11	40.7
BT 19	16	59.3	11	40.7					

Bảng 2. Thực trạng thành tích chạy 3000m mang vác súng của LLTV nam lứa tuổi 25-28 tại trường ĐHSG

<i>Thành tích trước khi ứng dụng các bài tập phát triển sức bền chung</i>					
Test	Nhóm	$\bar{x} \pm \delta$	t	df	p
Chạy 3000m mang vác súng (s)	Đối chứng	983.53 $\pm$ 37.22	0.414	32	.682
	Thực nghiệm	977.71 $\pm$ 44.54			

(7) chạy 3000m tùy sức có mang vác súng, (8) chạy 5 lần lên xuống cầu thang trong 3 phút, nghỉ giữa quãng 2-3 phút, (9) chạy 3 lần lên xuống cầu thang trong 5 phút, nghỉ giữa quãng 5 phút, (10) 2 lần nằm ngửa gập bụng 30s, nghỉ giữa quãng 30s, (11) 2 lần nằm ngửa gập chân 30s, nghỉ giữa quãng 30s, (12) 5 lần chạy nhanh tại chỗ 10s rồi tăng tốc 30m, nghỉ giữa quãng 1 phút.

2.2. Ứng dụng một số BT nhằm phát triển sức bền chung cho LLTV nam trường ĐHSG tham gia nội dung chạy vũ trang.

Chúng tôi sử dụng test chạy 3000m mang vác súng (theo quy định) để kiểm tra thực trạng sức bền của LLTV nam trước khi áp dụng các BT trong nội dung chạy vũ trang trường ĐHSG. Kết quả được mô tả trong bảng 2.

Kết quả từ bảng 2 cho thấy không có sự khác biệt về thành tích chạy 3000m mang vác súng giữa nhóm đối chứng (983.53 $\pm$ 37.22 giây) và nhóm thực nghiệm (977.71 $\pm$ 44.54 giây, $t=0.414$, $p=0.682>0.05$). Điều này cho thấy thành tích giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đồng nhau, cho phép chúng tôi tiếp tục thực hiện bước tiếp theo trong việc ứng dụng các BT lên nhóm thực nghiệm trong giai đoạn huấn luyện của LLTV.

Ứng dụng một số BT phát triển sức bền chung cho LLTV nam trường ĐHSG: kế hoạch huấn luyện được thực hiện trong 8 tuần, mỗi tuần có hai buổi huấn luyện, kế hoạch thực hiện 12 BT được chúng tôi mô tả trong Bảng 3. Đồng thời, thành tích chạy vũ trang (chạy 3000m mang vác súng) của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau khi áp dụng các BT đã lựa chọn được thể hiện trong bảng 4.

Kết quả từ bảng 4 cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa nhóm đối chứng (964.88 $\pm$ 36.33) và nhóm thực nghiệm (932.53 $\pm$ 30.24, $t=2.822$, $p=0.008<0.05$). Điều này cho thấy với LLTV nam trường ĐHSG lứa tuổi 25-28 qua quá trình ứng dụng các BT phát triển sức bền chung đã có sự chuyển biến rõ rệt về thành tích trong môn chạy

vũ trang 3000m có mang vác súng. Ngoài ra, kết quả còn cho thấy có sự tăng trưởng ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau chu kỳ huấn luyện của LLTV nam trường ĐHSG, song nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng ($W\%=4.68\%$) cao hơn so với nhóm đối chứng ($W\%=1.91\%$). Có thể nói, 12 BT phát triển sức bền chung được lựa chọn là phù hợp với LLTV nam trường ĐHSG lứa tuổi 25-28.

Chúng tôi kiến nghị cần ứng dụng kế hoạch sử dụng các BT này cho chu kỳ huấn luyện của LLTV vào các năm tiếp theo để nâng cao thành tích chung của phong trào Quốc phòng – Tự vệ địa phương, góp phần nâng cao sức khỏe của LLTV nói riêng cũng như đảm bảo sức khỏe của các công chức, viên chức trong Nhà trường để đảm bảo thực hiện tốt các nhiệm vụ được giao, góp phần giữ vững an ninh, trật tự để bảo vệ, xây dựng và phát triển đất nước.

Trong quá trình thực hiện nghiên cứu này, chúng tôi có một số hạn chế như chưa thể kiểm soát hết các hoạt động ngoại khóa của các chiến sỹ trong LLTV của Nhà trường, cũng như chế độ dinh dưỡng phù hợp trong suốt quá trình huấn luyện. Tuy nhiên, chúng tôi có khuyến cáo đến tất cả các chiến sỹ luôn duy trì các thói quen tốt hằng ngày cũng như tăng cường khẩu phần ăn trong suốt quá trình huấn luyện.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 12 BT phát triển sức bền chung cho LLTV nam trường ĐHSG, đó là: (1) chạy 4x200m, (2) chạy biến tốc 6x50m với chạy 50m và đi bộ 50m, (3) chạy con thoi 5 lần 4x10m, (4) chạy 4x400m, (5) chạy 1500m, (6) chạy 12 phút tùy sức có mang vác súng, (7) chạy 3000m tùy sức có mang vác súng, (8) chạy 5 lần lên xuống cầu thang trong 3 phút, (9) chạy 3 lần lên xuống cầu thang trong 5 phút, (10) 2 lần nằm ngửa gập bụng 30s, (11) 2 lần nằm ngửa gập chân 30s, (12) 5 lần chạy nhanh tại chỗ 10s rồi tăng tốc 30m.

Ngoài ra, nghiên cứu còn cho thấy 12 BT phát

Bảng 3. Kế hoạch ứng dụng 12 bài tập phát triển sức bền chung cho LLTV nam ĐHSGL lứa tuổi 25-28

Bài tập	Tháng	11								12							
	Tuần	1		2		3		4		1		2		3		4	
	Buổi	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1		X				X				X				X			
2		X		X		X		X									
3										X		X		X		X	
4			X		X		X										
5											X				X		
6			X				X				X					X	
7					X				X			X					X
8			X		X		X		X								
9											X		X		X		X
10		X		X		X		X									
11										X		X		X		X	
12			X		X		X		X		X		X		X		

Bảng 4. Kết quả chạy vũ trang của LLTV nam trường ĐHSGL sau khi ứng dụng các BT phát triển sức bền chung.

Nội dung	Nhóm	Ban đầu	Sau ứng dụng	t	df	p	W%
Chạy 3000m mang vác súng (s)	Đối chứng	983.53±37.22	964.88±36.33	4.369	16	.000	1.91
	Thực nghiệm	977.71±44.54	932.53±30.24	6.268	16	.000	4.68
t			2.822				
df			32				
p			.008				

Ghi chú: Số liệu được trình bày theo qui cách: số trung bình ± độ lệch chuẩn

triển sức bền chung được ứng dụng cho kết quả khả quan trên nhóm khách thể nghiên cứu (nhóm thực nghiệm), có độ tin cậy và tính khả thi cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1.ACSM - American College of Sport Medicine. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
2. Nguyễn Quang Hưng. (2004). BT chuyên môn trong điền kinh. Việt Nam: NXB TĐTT Hà Nội.
3. Lê Văn Lắm. (2008). Thể dục thể thao trường học. Hà Nội: NXB TĐTT.
4. Luật số 43/2009/QH12 ngày 23 tháng 11 năm 2009, Luật Dân quân Tự vệ.
5. 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. Hà Nội: NXB TĐTT Hà Nội.

6. Đặng Hà Việt, Nguyễn Đình Cách, Phạm Hoàng Tùng, Ngô Thị Thị, Hồ Hải, Trần Văn Đạo & Cao Thanh Vân. (2016). Giáo trình Điền kinh. TPHCM: NXB Đại học Quốc gia.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả của luận văn Thạc sĩ của học viên Cao học là Đào Công Nghĩa, với tên đề tài: “Nghiên cứu một số BT phát triển sức bền trong môn chạy vũ trang nam lứa tuổi 25 - 28 của lực lượng tự vệ trường Đại học Sài Gòn”. Đã báo cáo thành công năm 2017 ở trường Đại học Sư phạm TĐTT TPHCM.

Ngày nhận bài: 30/6/2021; Ngày duyệt đăng: 15/8/2021