

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ KỸ THUẬT TẤN CÔNG BẰNG CHÂN CHO NAM HỌC VIÊN HỌC VIỆN BIÊN PHÒNG

ThS. Tạ Hữu Hoàn¹

Tóm tắt: Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho học viên Học viện Biên phòng qua các giai đoạn học tập và huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên Học viện Biên phòng, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; sức mạnh tốc độ, kỹ thuật tấn công bằng chân; nam học viên; Học viện Biên phòng

Abstract: Through the use of basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, we evaluated the level of strength training, speed, and foot attack techniques for students of the Border Guard Academy. going through the stages of learning and training is necessary; the process of researching and selecting tests to assess the level of strength training, speed, and foot attack techniques for male students of the Border Guard Academy, and at the same time developing evaluation criteria of the selected tests for research subjects. rescue.

Keywords: Construction; standard; speed power, foot attack technique; male practitioners; Border Institute

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật của Bộ đội Biên phòng được hình thành, phát triển trên cơ sở kế thừa các môn phái võ cổ truyền của dân tộc và tiếp thu có chọn lọc những tinh hoa của các môn phái võ trên thế giới như: Thiếu lâm, Quyền anh, Karatedo, Taekwondo, Judo, Pencaksilat... Tạo nên một trường phái võ tổng hợp mang tính đặc thù và chiến đấu cao của lực lượng Bộ đội Biên phòng. Võ thuật của Bộ đội Biên phòng được coi là vũ khí sắc bén, là công cụ hỗ trợ các biện pháp nghiệp vụ. Do vậy, võ thuật được xác định là một môn học quan trọng trong chương trình huấn luyện chiến đấu và đào tạo sỹ quan Biên phòng ở Học viện Biên phòng (HVBP). Do vậy, để hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao đòi hỏi mỗi cán bộ chiến sỹ Bộ đội biên phòng không những phải có bản lĩnh chính trị kiên định, vững vàng, giỏi về chuyên môn nghiệp vụ, quân sự mà cần phải có sức khỏe, bền bỉ, dẻo dai và đặc biệt phải giỏi về võ thuật.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá giá trình độ tập luyện của các tác giả như: Bùi Huy Quang (1996); Chung Tấn Phong (2000); Nguyễn Kim Xuân (2001); ngoài ra đã có một số tác giả nghiên cứu về các môn Võ thuật

như: Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Mạnh Hùng (1998); Nguyễn Ngọc Anh (2000); Lê Hoài Phương (2002); Nguyễn Thế Truyền (2003); Nguyễn Kim Minh (2003); Trần Kim Tuyền (2005); Nguyễn Hồng Đăng (2008), Mai Thị Bích Ngọc (2017)... và nhiều tác giả khác ... Để đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP, đồng thời tiến hành đánh giá quá trình học tập, giảng dạy và huấn luyện môn võ thuật tại HVBP cũng như đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho đối tượng này, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP”**.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP.

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP thông qua các bước:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=30)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=28)	
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%
1	Bật cóc 30m (s)	27	90.00	25	96.43
2	Bật xa tại chỗ (cm)	28	93.33	26	92.86
3	Đá ngang hai đích đối diện cách 3,4m 20s(lần)	28	93.33	25	96.43
4	Phối hợp đá thẳng và đá vòng cầu vào hai đích 15s (lần)	28	93.33	26	89.29
5	Phối hợp đá hai đòn vào đích 15s (lần)	27	90.00	26	78.57
6	Vòng cầu quét sau 30s (lần)	27	90.00	25	96.43

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

- Xác định tính thông báo của test

- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả tại bảng 1 đã giúp nghiên cứu lựa chọn

được 06 test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP gồm:

1. Bật cóc 30m (s)

2. Bật xa tại chỗ (cm)

3. Đá ngang hai đích đối diện cách 3,4m 20s(lần)

4. Phối hợp đá thẳng và đá vòng cầu vào hai đích 15s (lần)

5. Phối hợp đá hai đòn vào đích 15s (lần)

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP

TT	Test	Phân loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Bật cóc 30m (s)	≤12.07	12.28-12.69	12.70-13.51	13.52-13.92	≥13.93
2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥264.56	264.55-252.23	252.22-227.57	227.56- 215.24	≤215.23
3	Đá ngang hai đích đối diện cách 3,4m 20s(lần)	≥20.77	20.76-18.71	18.70-14.59	14.58-12.53	≤12.52
4	Phối hợp đá thẳng và đá vòng cầu vào hai đích 15s (lần)	≥16.23	16.22-15.19	15.18-13.11	13.10-12.07	≤12.06
5	Phối hợp đá hai đòn vào đích 15s (lần)	≥20.38	20.37-17.99	17.98-13.21	13.20-10.82	≤10.81
6	Vòng cầu quét sau 30s (lần)	≥19.78	19.77-17.24	17.23-12.16	12.15-9.62	≤9.61

6. Vòng cầu quét sau 30s (lần)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP.

Để phân loại trình độ thể lực đề tài sử dụng phương pháp 2 δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra phân loại giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2. Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi $> \bar{x} + 2\delta$
- Khá $\bar{x} + 1\delta \rightarrow + 2\delta$
- Trung bình $\bar{x} - 1\delta \rightarrow \bar{x} + 1\delta$
- Yếu $\bar{x} - 2\delta \rightarrow \bar{x} - 1\delta$
- Kém $< \bar{x} - 2\delta$

Qua bảng 2 để xác định các chỉ tiêu theo từng test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân của nam học viên HVBP.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân của nam học viên HVBP (Tổng số của nam học

viên HVBP được kiểm tra là 40 học viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2 δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân của nam học viên HVBP. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của của nam học viên HVBP.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân của nam học viên HVBP.

Từ kết quả tìm được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân của nam học viên HVBP theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP

TT	Test	Thang điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật cóc 30m (s)	12.07	12.28	12.48	12.69	12.89	13.1	13.30	13.51	13.71	13.92
2	Bật xa tại chỗ (cm)	271	265	258	252	246	240	234	228	221	215
3	Đá ngang hai đích đối diện cách 3, 4m 20s(lần)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
4	Phối hợp đá thẳng và đá vòng cầu vào hai đích 15s (lần)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	110
5	Phối hợp đá hai đòn vào đích 15s (lần)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
6	Vòng cầu quét sau 30s (lần)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân của nam học viên HVBP

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 54
Khá	42 – 53
Trung bình	30 – 41
Yếu	20 – 29
Kém	≥ 19

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân của nam học viên HVBP, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giảng dạy và HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân của nam học viên HVBP. Đồng thời xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân của nam học viên HVBP.



Ảnh minh họa - Nguồn Internet

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đỗ Thế Hồng (2009), *Nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Wushu Sanshou lứa tuổi 12 – 14 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. *Các bài quyền võ thuật Bộ đội Biên phòng* (2002), BTL Bộ đội Biên phòng
5. Zuico G (1975), *Các Test sư phạm để đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của lứa tuổi 13 -14*, Nxb TDTT Hà Nội. Sách dịch.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật tấn công bằng chân cho nam học viên HVBP”. Tạ Hữu Hoàn, Đại học TDTT Bắc Ninh, 2011.

Ngày nhận bài: 16/9/2022; **Ngày duyệt đăng:** 21/10/2022.