

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ KARATE HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

THE REALITY OF SPEED ENDURANCE LEVELS OF MALE ATHLETES AT THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY KARATE CLUB

ThS. Vũ Thanh Tùng
Học viện An ninh Nhân dân

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê, chúng tôi đã đánh giá thực trạng trình độ sức bền tốc độ (SBTĐ) của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện an ninh nhân dân (ANND) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND, đồng thời đánh giá thực trạng trình độ SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu cho thấy thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND cho thấy: Xếp loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 20.00% ; Ở loại khá tỉ lệ học viên chiếm tỉ lệ 25.00%; Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 40.00%; Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 15.00%; không có học viên đạt loại kém.

Từ khóa: Xây dựng, tiêu chuẩn, sức bền tốc độ, nam vận động viên, câu lạc bộ Karate; Học viện An ninh Nhân dân...

Abstract: The research process uses the following methods: analysis and synthesis of documents; interviews and discussions; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experimentation; and statistical mathematics. We have assessed the reality of speed endurance levels (SEL) of male karate athletes at the People's Security Academy (PSA) Karate Club across different training phases. This assessment is necessary to select appropriate tests for evaluating the SEL of these athletes. The results of evaluating the SEL levels indicate the following distribution: 20.00% of students achieved excellent results, 25.00% were rated as good, 40.00% were rated as average, 15.00% were rated as weak, and none were rated as poor.

Keywords: Development, standards, speed endurance, male athletes, Karate Club, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân trực thuộc Bộ Công an không những là nơi đào tạo các chiến sĩ chất lượng cao cho ngành Công an mà còn là nơi bồi dưỡng hàng ngàn cán bộ cho lực lượng An ninh quân đội, Bộ đội Biên phòng, Hải quân... Việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng CAND là nhu cầu cấp thiết để phục vụ xã hội trong tình hình mới. Đặc biệt, trong tập luyện và thực tế trấn áp tội phạm, SBTĐ có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng thủ. Câu lạc bộ Karate có trong chương trình ngoại khóa của Học viện ANND, cũng như của bộ Công an nói chung, song huấn luyện SBTĐ cho nam vận

động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND lại chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì vậy, nghiên cứu đánh giá trình độ SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND là phù hợp.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Võ thuật Karate như: Phan Thị Mai (2007), Hoàng Phương Thúy (2009), Kiều Trung Kiên (2010), Vũ Thị Hồng Thu (2010), Nguyễn Văn Cường (2011), Mai Thị Bích Ngọc (2015)...

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

tới. Để phát triển môn Karate ở Học viện ANND và tiến hành xây dựng một đội ngũ nam vận động viên Karate thi đấu tốt hơn nên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND.

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

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND

Để có những căn cứ lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND trong quá trình

huấn luyện thì các test đánh giá sức bền tốc độ thì phải thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Yêu cầu 1: Các test phải có hệ thống đánh giá: m,s...

- Yêu cầu 2: Các test phải có đủ độ tin cậy: 0,8 trở lên, đảm bảo tính thống báo: 0,6 trở lên.

- Yêu cầu 3: Các test phải chuẩn hoá tiêu chuẩn tức là phương pháp và cách thức tiến hành phải như nhau trong mọi điều kiện.

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên Karate Học viện ANND và tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Karate. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND (n=20)

TT	Nội dung test	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
1	Chạy 400m (s)	19	95.00
2	Nhảy dây 90s (lần)	17	85.00
3	Ngồi xuống đứng lên đá 90s (lần)	10	50.00
4	Tấn Zen bật đổi chân liên tục 90s (lần)	8	40.00
5	Chạy xuất phát cao 150m (s)	10	50.00
6	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	16	80.00
7	Đá Mawashi + Maegeri liên tục vào đích 90s (lần)	10	50.00
8	Lướt đá vòng cầu hai đích cách nhau 3m trong 60s (SL)	17	85.00
9	Đấm tay trước (Kizami) vào đích cách nhau 3m trong 90s (lần)	10	50.00
10	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	19	95.00

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test ứng dụng trong đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% ý kiến tán thành trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thống báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 05 test ở trên để đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND.

2.2. Xây dựng bảng đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND (Tổng số nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND được kiểm tra là 20 học viên), thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc 2δ 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

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2.

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND.

Để phân loại trình độ SBTĐ đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm: (20 học viên). Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 để xác định test theo từng test trình độ SBTĐ của vận động viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND

Qua kết quả tìm được tại bảng 2,3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	20 – 24
Kém	≤ 19

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên

trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bảng 2. Thang điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện an ninh nhân (n=20)

Test	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chạy 400m (s)	66.06	65.00	63.93	62.87	61.80	60.74	59.67	58.61	57.54	56.48
Nhảy dây 90s (lần)	155	159	164	168	172	177	181	185	190	194
Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	69	72	74	76	79	81	83	85	88	90
Lướt đá vòng cầu liên tục vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	45	47	48	50	51	53	54	56	57	58
Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	45	46	47	48	49	50	52	53	54	55

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND (n=20)

TT	Nội dung kiểm tra	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 400m (s)	>66.06	66.05-63.93	63.92-59.67	59.66-57.54	<57.53
2	Nhảy dây 90s (lần)	<155	155.01-163.65	163.66-180.95	180.96-189.6	>189.61
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	<69.22	69.23-73.86	73.87-83.14	83.15-87.78	>87.79
4	Lướt đá vòng cầu liên tục vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	<45.42	45.43-48.31	48.32-54.09	54.1-56.98	>56.99
5	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	<44.84	44.85-47.07	47.08-51.53	51.54-53.76	>53.77

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

2.5. Thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND

Đánh giá thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên Câu lạc bộ Karate Học viện ANND (n = 20)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	%
1	Giỏi	4	20.00
2	Khá	5	25.00
3	Trung bình	8	40.00
4	Yếu	3	15.00
5	Kém	0	0.00

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND, ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 20.00% , Ở loại khá tỉ lệ học viên chiếm tỉ lệ 25.00%, Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 40.00%, Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 15.00%, không có học viên đạt loại kém.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND gồm:

+ Chạy 400m (s)

+ Nhảy dây 90s (lần)

+ Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)

+ Luợt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)

+ Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3 m trong 60s (lần)

- Thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND cho thấy: Xếp loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 20.00%, Ở loại khá tỉ lệ học viên chiếm tỉ lệ 25.00%, Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 40.00%, Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 15.00%, không có học viên đạt loại kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Điền Mạnh Cửu (2002), *Lý luận nhóm và môn*, Nxb TDTT Bắc Kinh.
 2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trường Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền dịch), Nxb TDTT Hà Nội.
 3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2002), *Giáo trình Karate*, Nxb TDTT Hà Nội.
 4. Tổng cục TDTT (2020), *Luật Karate-do*, Nxb TDTT Hà Nội.
 5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** Vũ Thanh Tùng (2017), Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HV ANND: “Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND”.

Ngày nhận bài: 15/04/2024, Ngày đánh giá: 20/04/2024, Ngày duyệt đăng: 20/5/2024.