

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ KARATE TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

SELECTING EXERCISES TO DEVELOP ENDURANCE AND SPEED FOR MALE ATHLETES OF THE KARATE CLUB AT PEOPLE'S SECURITY ACADEMY

ThS. Vũ Thanh Tùng
Học viện An ninh Nhân dân

Tóm tắt: Thông qua phương pháp nghiên cứu khoa học: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập và 05 test đánh giá sức bền tốc độ (SBTD) cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện An ninh Nhân dân có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện an ninh nhân dân (HV ANND).

Từ khoá: Bài tập, sức bền tốc độ, câu lạc bộ Karate, nam vận động viên, Học viện An ninh Nhân dân...

Abstract: Through scientific research methods: Analyze and synthesize documents, interviews, discussions, Using mathematical and statistical methods, we have selected 18 exercises and 05 tests to assess speed and endurance for male athletes of the Karate Club of the People's Security Academy that are sufficiently reliable and informative. Male athlete of Karate club of People's Security Academy .

Keywords: Exercise, speed endurance, Karate club, male athletes, People's Security Academy...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh Nhân dân là một trong những trung tâm đào tạo của Bộ Công An có nhiệm vụ đào tạo những sĩ quan Công an có năng lực, phẩm chất chính trị và chuyên môn vững vàng để hoàn thành tốt nhiệm vụ bảo vệ an ninh quốc gia và trật tự an toàn xã hội. HV ANND đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy môn quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời trong tình hình tội phạm phức tạp hiện nay ngoài học Võ thuật công an nhân dân thì học viên Học viện An ninh còn học thêm các câu lạc bộ võ thuật ở trường như Taekwondo, Karate, Võ tổng hợp nhằm nâng sức khoẻ và nhanh nhẹn đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu... Trong thực tế thi đấu Karate một trận đấu được diễn ra trong 3 phút đối với nam, các tình huống trong trận đấu được xảy ra liên tục, để dành điểm thì vận động viên ngoài thực hiện đòn thế với sức mạnh tốc độ thì cần duy trì đòn thế trong thời gian dài để mang lại hiệu quả cao trong thi đấu

vì vậy SBTĐ là tố chất rất quan trọng trong môn Karate để duy trì thể lực và giành được hiệu quả thi đấu cao.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Karate của các tác giả khác nhau 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 những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện câu lạc bộ Karate tại HV ANND của nam vận động viên tại HV ANND, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND.

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

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND.

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND.

Nghiên cứu đã xác định được các yêu cầu khi lựa chọn bài tập.

- Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp trong việc nâng SBTĐ độ cho câu lạc bộ Karate-do Học viện An ninh Nhân dân.

- Các bài tập phải phù hợp với điều kiện thực tiễn .

- Các bài tập phải đảm bảo tính hệ thống, lôgic.

Để xác định được hệ thống các bài tập áp dụng cho đối tượng nghiên cứu, qua tham

khảo các tài liệu chuyên môn trong và ngoài nước nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập gồm 3 nhóm và đề tài tiến hành phỏng vấn các bài tập để làm cơ sở lựa chọn. Đối tượng phỏng vấn là 20 giảng viên, HLV, chuyên ngành Karate và võ thuật tại các trường và Học viện ngành Công an, nghiên cứu lựa chọn các bài tập có số 70% ý kiến tán thành trở lên (...). Kết quả phỏng vấn thể hiện ở bảng 1.

Kết quả lựa chọn được 18 bài tập bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm1: Các bài tập chuẩn bị chung (06 bài tập).

+ Nhóm 2: Các bài tập chuẩn bị chuyên môn (09 bài tập).

+ Nhóm 3: Các bài tập thi đấu (03 bài tập)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate Học viện An ninh Nhân dân (n= 20)

TT	Nội dung bài tập	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
I	Nhóm 1. Các bài tập chuẩn bị chung		
1	- Đi vệt	10	50.00
2	- Bật cóc	8	40.00
3	- Nhảy dây tốc độ 60s	19	95.00
4	- Chạy 400m	20	100
5	- Trò chơi vận động	20	100
6	- Đứng lên ngồi xuống 60s	16	80.00
7	- Nâng cao đùi tại chỗ 45s	15	75.00
8	- Chạy biển tốc 5 x 50m tốc độ gần tối đa	17	85.00
II	Nhóm 2. Các bài tập chuẩn bị chuyên môn		
9	- Đấm tốc độ tại chỗ tấn kiba 60s	9	45.00
10	- Bật đổi tấn zen liên tục đấm nghịch 60s	19	95.00
11	- Đánh gió 100% sức 60s	20	100
12	- Đấm 2 đích cách nhau 2,5m 60s	16	80.00
13	- Áp tỳ 15s	16	80.00
14	- Ép thảm 90s	19	95.00
15	- Đá vòng cầu đeo trọng tải phụ 120s	17	85.00
16	- Aiuchi tay trước, tay sau 100% sức 45s	15	75.00
17	- Đá 2 chân vòng cầu liên tục vào đích 120s	10	50.00
18	- Bài tập thi đấu Ippon, Nihon, Sanbon	16	80.00
19	- Bài tập thi đấu quy định thời gian	19	95.00
20	- Bài tập thi đấu trụ dài	17	85.00
III	Nhóm 3. Các bài tập thi đấu		

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

TT	Nội dung bài tập	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
21	- Thi đấu kiểm tra	19	95.00
22	- Thi đấu cọ sát	20	100
23	- Thi đấu giải kiểm tra	20	100

Cách thực hiện bài tập Số lần thực hiện và quãng nghỉ của các bài tập:

- Bài tập 1: Nhảy dây tốc độ 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 2: Chạy 400m (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 3: Trò chơi vận động 5 phút (1 lần, nghỉ giữa 1 – 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 4: Đứng lên ngồi xuống 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 5: Nâng cao đùi tại chỗ 45s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 6: Chạy biến tốc 5 x 50m tốc độ gần tối đa (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 7: Bật đôi tán zen liên tục đấm nghịch 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 8: Đánh gió 100% sức 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 9: Đấm 2 đích cách nhau 2,5m 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 10: Áp tỳ 15s (5 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 11: Ép thảm 90s (2 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 12: Aiuchi tay trước, tay sau 100% sức 45s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 13: Bài tập thi đấu Ippon, Nihon, Sanbon 45s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 14: Bài tập thi đấu quy định thời gian 45s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 15: Bài tập thi đấu trụ dài 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 16: Thi đấu kiểm tra 60s (2 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 17: Thi đấu cọ sát tổ 60s (2 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 18: Thi đấu giải kiểm tra 3 phút (1 lần, nghỉ giữa lần 2 – 3 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karatecho nam vận động viên HV ANND.

Dựa trên cơ sở khoa học trong huấn luyện thể lực cho VĐV. Để có những căn cứ lựa chọn test đánh giá SBTĐ trong quá trình huấn luyện thì các test đánh giá SBTĐ 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.

Qua tham khảo: Các test phtc am kh hoá tiêu chuẩn tức là phương pháp và cách thức tiến hành phải như nhau trong mọi điều kiện vì các test đánh giá SBTĐ thì phtc tức là phycuân 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 lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên, Karate Học viện ANND và tiến hành phỏng

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học
vấn 20 HLV, chuyên gia, trọng tài ... môn Karate. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. 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 2 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 thông 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.

1. Chạy 400m (s)
2. Nhảy dây 90s (lần)
3. Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)
4. Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)
5. Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3 m trong 60s (lần)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 3 buổi (tương đương 36 giáo án) vào thời gian ngoại khóa của Học viện, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 học viên tập luyện theo 18 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 học viên tập luyện theo các bài tập cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao.

- Địa điểm thực nghiệm: HV ANND.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

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

Bảng 3. So sánh kết quả các chỉ tiêu kiểm tra giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Nội dung test	Thực nghiệm (n=10)		Đối chứng (n=10)		Độ tin cậy khác biệt	
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	t	p
1	Chạy 400m (s)	61.8	2.13	62.7	2.32	1.35	>0.05
2	Nhảy dây 90s (lần)	172.3	8.65	171.9	8.38	0.31	>0.05
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	78.5	4.64	78.8	4.78	0.31	>0.05
4	Lướt đá vòng cầu liên tục vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	51.2	2.89	51.6	2.86	0.53	>0.05
5	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	49.3	2.23	48.8	2.34	0.74	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 3. So sánh kết quả các chỉ tiêu kiểm tra giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

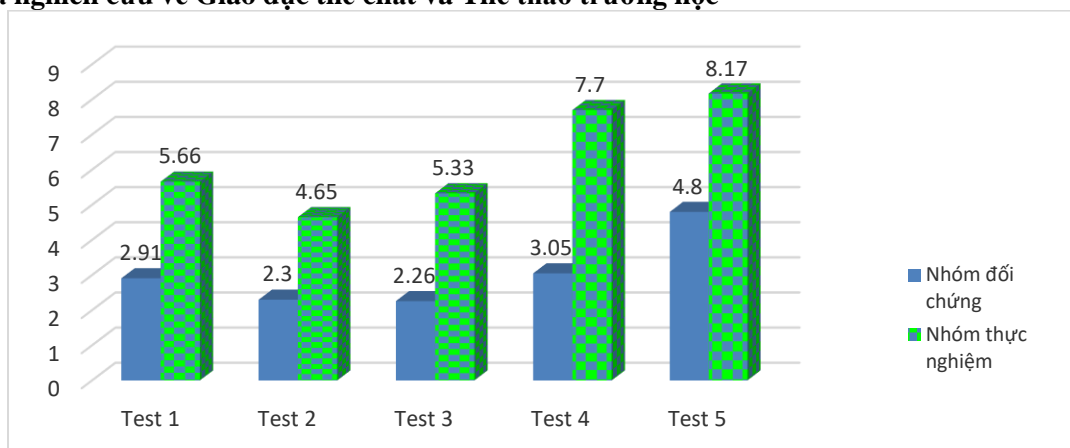
TT	Nội dung test	Thực nghiệm (n=10)		Đối chứng (n=10)		Độ tin cậy khác biệt	
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	t	p
1	Chạy 400m (s)	58.4	2.56	60.9	2.45	2.17	<0.05
2	Nhảy dây 90s (lần)	180.5	4.69	175.9	4.58	4.78	<0.05
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	82.8	4.33	80.6	4.44	2.35	<0.05
4	Lướt đá vòng cầu liên tục vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	55.3	2.57	53.2	2.45	2.96	<0.05
5	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	53.5	2.24	51.2	2.42	3.37	<0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra (...). Kết quả qua bảng 4 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước

đầu có tác dụng phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại HV ANND.

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của bài tập đã lựa chọn sau thực nghiệm, chúng tôi so sánh nhịp tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm trước và sau 3 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.

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



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội..
2. Nguyễn Đương Bắc (2000), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu võ Karate trường ĐH TDTT1*, Luận văn thạc sỹ KHGD, Đại học TDTT 1.
3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Đương Bắc (2001), *Giáo trình Karate*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), *Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate lứa tuổi 16 – 18 Thành phố Tuyên Quang*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Đại học TDTT 1.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Vũ Thanh Tùng (2019), Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HV ANND: “Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND”.

Ngày nhận bài: 08/04/2024, Ngày đánh giá: 20/04/2024, Ngày duyệt đăng: 09/05/2024.