

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG THPT CHUYÊN LAM SƠN – THANH HÓA

Nguyễn Văn Dũng*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tác giả lựa chọn được 18 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn và 04 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã mang lại hiệu quả thiết thực.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, thể lực chuyên môn, nam học sinh, Karate.

The selection of strength development exercises for male students in Karate team in Lam Son high school- Thanh Hoa

Summary:

Using scientific research methods, the author selected 18 exercises to develop strength and 4 tests to assess strength for male students in karate team in Lam Son high school - Thanh Hoa. The initial application of selected exercises in real life led to effective result.

Keywords: Exercises, develop, strength, male students, Karate.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích thể thao cao trong môn Karate chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố, trong đó, việc đánh giá chính xác các tố chất thể lực chuyên môn (TLCM) đóng vai trò quan trọng quyết định, giúp HLV và VĐV chính xác hóa kế hoạch huấn luyện hàng năm, xác định được mục đích và điểm rơi của từng giải đấu.

Căn cứ vào điều kiện thực tiễn của trường THPT Chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa về yếu tố cơ sở vật chất, nguồn nhân lực... và một số điều kiện khách quan khác, Nhà trường đã thành lập đội tuyển Karate, tổ chức huấn luyện, tham gia các giải thi đấu và bước đầu thu được những kết quả khả quan.

Qua quan sát thực tế một số giải đấu cho thấy, VĐV Nhà trường thi đấu có kỹ thuật và chiến thuật tốt nhưng thể lực chuyên môn chưa đảm bảo, có nhiều biểu hiện giảm sút TLCM ở cuối các trận đấu dẫn tới các đòn tấn công, phòng thủ kém hiệu quả nên kết quả thi đấu chưa thực sự

cao. Nguyên nhân chính là chưa chú ý tới việc phát triển TLCM cho học sinh và vận dụng các bài tập phát triển TLCM chưa hiệu quả. Thực tiễn cho thấy, để nâng cao thành tích thi đấu cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT Chuyên Lam Sơn - Thanh Hóa cần đặc biệt chú ý tới phát triển TLCM cho VĐV, giúp việc tiếp thu kỹ thuật tốt hơn, nâng cao năng lực chịu đựng lượng vận động trong quá trình tập luyện và thi đấu, từ đó nâng cao thành tích thi đấu của các VĐV. Để làm được việc này, lựa chọn được các bài tập khoa học, phù hợp, có hiệu quả để phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp

*ThS, Trường THPT Chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa; Email: nguyenvandung.cls@gmail.com

phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng khảo sát: Gồm 22 nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa. Các VĐV đã được tập luyện từ 3-5 năm ở nhiều CLB khác nhau và được tập trung thành đội tuyển Karate của Trường

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa

Qua phân tích các công trình nghiên cứu có liên quan, phân tích lý luận và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, HLV Karate, và kết quả nghiên cứu thực trạng trình độ TLCM của học sinh, chúng tôi xác định được các tổ chất TLCM đặc thù còn yếu của VĐV Karate đội tuyển học sinh Trường THPT Chuyên Lam Sơn, Thanh Hóa gồm:

- Sức nhanh phản ứng vận động và sức nhanh động tác đơn: Giúp VĐV thực hiện các đòn tấn công với tốc độ cao, phòng thủ, tránh né và phản công hiệu quả các đòn tấn công của đối phương và phản ứng nhanh với các tình huống thay đổi trong quá trình thi đấu.

- Sức mạnh tốc độ: Giúp VĐV thực hiện các đòn tấn công đủ lực với tốc độ nhanh, phòng thủ (đỡ) các đòn tấn công với lực mạnh của đối phương cũng như phản công hiệu quả.

- Khả năng phối hợp vận động: Giúp VĐV phối hợp nhiều đòn tấn công, phòng thủ, phản công tùy thuộc các tình huống phát sinh trong trận đấu.

- Sức bền mạnh và sức bền tốc độ. Giúp VĐV duy trì sức nhanh và sức mạnh trong suốt thời gian tập luyện và thi đấu.

Từ các căn cứ trên, chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

1.1. Lựa chọn bài tập:

Chúng tôi tiến hành lựa chọn các bài tập thông qua các bước:

- Tham khảo các tài liệu có liên quan đến đề tài và tiến hành quan sát sự phạm các buổi tập của học sinh để ghi chép thu thập việc sử dụng

bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa.

- Phỏng vấn bằng 30 HLV, giáo viên giảng dạy, huấn luyện môn Karate ở các trung tâm huấn luyện tại Thanh Hóa bằng phiếu hỏi.

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa như sau:

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn:

Bài tập 1: Trung bình tấn đâm tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, cường độ 90-95% tối đa.

Bài tập 2: Đỉnh tấn đá Maegeri chân sau liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, cường độ 90-95% tối đa.

Bài tập 3: Heiko dachi đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, cường độ 90-95% tối đa.

Bài tập 4: Tấn công tay sau liên tục 10 đích x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90-95% tối đa.

Bài tập 5: Đánh gió 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, tốc độ 95-100%.

Bài tập 6: Thoát góc 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ 95-100%.

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn:

Bài tập 7: Trung bình tấn cầm tạ Ante 1kg đâm tốc độ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90-95% tối đa.

Bài tập 8: Tấn công 2 bước vào đích liên tục 15s bình tấn đâm tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90-95% tối đa.

Bài tập 9: Auchu liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 10s, cường độ 90-95% tối đa.

Bài tập 10: Đấm tay sau 2 đích đối diện cách tâm 1m trong 15s bình tấn đâm tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, cường độ 90-95% tối đa.

Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động chuyên môn:

Bài tập 11: Tay sau đâm 3 đích hình nan quạt cách tâm 1m trong 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, cường độ 90-95% tối đa.

Bài tập 12: Đấm 4 đích chữ thập cách tâm 1m trong 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, cường độ 90-95% tối đa.

Bài tập 13: Ép góc 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ 95-100%.

Bài tập 14: Bán đầu chỉ sử dụng đòn tay 3 phút.

Bài tập 15: Thi đấu 1 trận.

Nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn:

Bài tập 16: Đá ngang 2 đích đối diện cách 3m trong 20s bình tấn đấm tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s, cường độ 80-90% tối đa.

Bài tập 17: Chân đeo bao chì 1.2kg đỉnh tấn đá vòng cầu chân sau 30s bình tấn đấm tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s, cường độ 80-90% tối đa.

Bài tập 18: Ngồi xuống đứng lên và đá thẳng về trước 2 chân đối nhau trong 1 phút, thực hiện 80-90% tốc độ tối đa.

1.2. Lựa chọn test:

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 4 test đủ phẩm chất đánh giá TLCM cho đối tượng khảo sát với độ tin cậy r từ 0.82 tới 0.87, thỏa mãn yêu cầu $r_{\text{tính}} > 0.80$ ở ngưỡng $P < 0.05$ và tính thông báo với r từ 0.78 tới 0.85, thỏa mãn yêu cầu $r_{\text{tính}} > 0.60$ ở ngưỡng $P < 0.05$ gồm:

Test 1: Đỉnh tấn đấm tốc độ 10s (lần), đánh giá sức nhanh chuyên môn.

Test 2: Nắm tạ Ante 1kg đấm tốc độ 15s (lần), đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn.

Test 3: Đá ngang 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần), đánh giá sức bền mạnh và năng lực phối hợp vận động.

Test 4: Đỉnh tấn đấm tay sau 3 đích hình nan quạt trong 30s (lần), đánh giá sức bền tốc độ năng lực phối hợp vận động.

Qua trao đổi với các HLV và chuyên gia Karate cho thấy, các test được lựa chọn đã đánh giá toàn diện các tố chất TLCM đặc thù trong môn võ Karate, đồng thời đây cũng là các tố chất TLCM còn yếu của các VĐV đối tượng khảo sát.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Đối tượng thực nghiệm: gồm 22 nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 11 nam học sinh, cùng tập luyện theo chương trình với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển TLCM tập riêng với các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài. Các bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ CM và khả năng phối hợp vận động được tập vào đầu các buổi tập, sau phần khởi động chuyên môn. Các bài tập phát triển sức bền CM được tập vào cuối mỗi buổi tập.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 11 nam học sinh, tập theo chương trình đang được áp dụng tại trường.

Như vậy, về cơ bản, chương trình tập luyện của nhóm đối chứng và thực nghiệm là giống nhau, chỉ khác nhau ở nội dung tập TLCM nên sự khác biệt về kết quả huấn luyện được hiểu là do tác động của quá trình tập TLCM mang lại.

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm tiến hành trong 6 tháng (từ tháng 9/2016 tới hết tháng 2/2017), tương ứng thời kỳ chuẩn bị trong kế hoạch huấn luyện năm. Thời kỳ này tập trung vào việc phát triển thể lực (cả thể lực chung và thể lực chuyên môn) và hoàn thiện kỹ thuật cho VĐV. Ở giai đoạn này, VĐV tập mỗi tuần 3 buổi vào Thứ 2, Thứ 4 và Thứ 6. Mỗi buổi tập thể lực chuyên môn từ 20-30 phút tùy nội dung của từng buổi tập.

- Kiểm tra, đánh giá: Sử dụng 4 test đã lựa chọn và kiểm tra tại thời điểm trước và sau thực nghiệm.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm:

Trước thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra TLCM của nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa thông qua 4 test đã lựa chọn và so sánh kết quả



Karatedo là môn thể thao phù hợp với đặc điểm thể chất học sinh, được đông đảo học sinh yêu thích tập luyện và phát triển mạnh mẽ trong trường học các cấp

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh Đội tuyển Karate, Trường THPT Chuyên Lam Sơn, Thanh Hóa

TT	Loại bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Thời kỳ chuẩn bị																							
			Tháng 9				Tháng 10				Tháng 11				Tháng 12				Tháng 1				Tháng 2			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Sức nhanh chuyên môn	Bài tập số 1	x	x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x						
2		Bài tập số 2							x	x	x	x	x	x												
3		Bài tập số 3	x	x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x						
4		Bài tập số 4							x	x	x	x	x	x												
5		Bài tập số 5	x	x	x	x	x	x																		
6		Bài tập số 6							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
7	Sức mạnh tốc độ	Bài tập số 7	x	x	x	x	x	x													x	x	x	x	x	x
8		Bài tập số 8	x	x	x	x	x	x													x	x	x	x	x	x
9		Bài tập số 9							x	x	x	x					x	x	x	x						
10		Bài tập số 10							x	x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x
11	Khả năng phối hợp vận động	Bài tập số 11							x	x	x	x	x	x												
12		Bài tập số 12	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x							
13		Bài tập số 13							x	x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x
14		Bài tập số 14													x	x	x	x	x	x						
15		Bài tập số 15													x	x	x	x	x	x						
16	Sức bền	Bài tập số 16							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
17		Bài tập số 17	x	x	x	x	x	x													x	x	x	x	x	x
18		Bài tập số 18	x	x	x	x	x	x							x	x	x	x	x							



Phát triển thể lực chuyên môn trong môn võ Karatedo là vấn đề cần thiết giúp nâng cao hiệu quả trình huấn luyện và thi đấu môn thể thao này

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ TLCM của nam học sinh nhóm thực nghiệm và đối chứng, thời điểm trước thực nghiệm (nA = 11; nB = 11)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 11)	Nhóm TN (n= 11)		
1	Đỉnh tấn đâm tốc độ 10s (lần)	54.18 ± 4.33	54.42 ± 4.32	1.026	>0.05
2	Nắm tạ Ante 1kg đâm tốc độ 15s (lần)	26.22 ± 2.28	26.04 ± 2.27	1.320	>0.05
3	Đá ngang 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần)	18.24 ± 1.65	18.12 ± 1.72	1.520	>0.05
4	Đỉnh tấn đâm tay sau 3 đích hình nan quạt trong 30s (lần)	33.27 ± 3.25	33.58 ± 3.26	1.354	>0.05

lập test giữa học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của nam học sinh đội tuyển Karate nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P > 0.05$. Như vậy, ở thời điểm trước thực nghiệm, trình độ TLCM của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm: Sau 6 tháng tiến hành thực nghiệm ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiếp tục kiểm tra trình độ TLCM của nam học

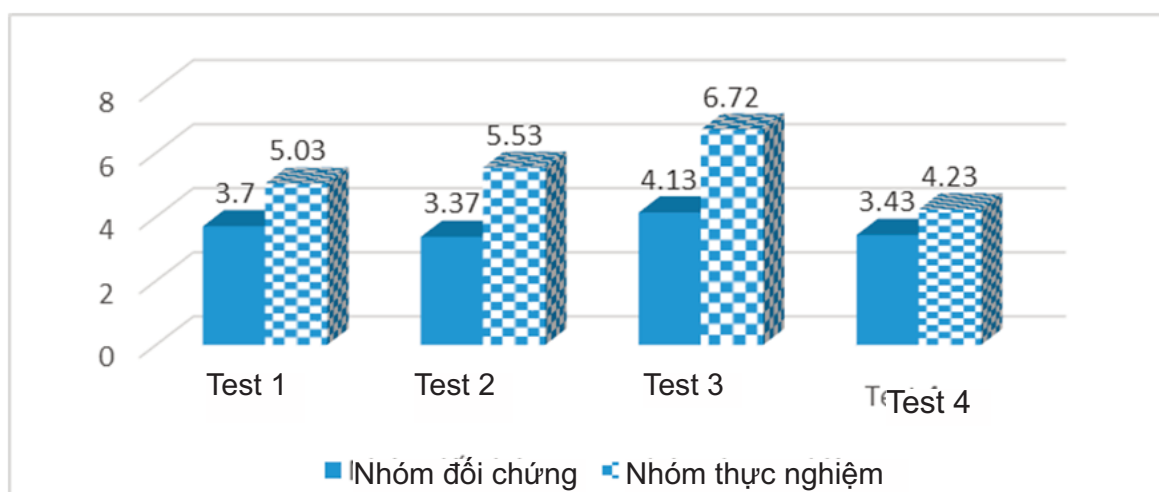
sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test đã lựa chọn và so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, trình độ TLCM của nam học sinh nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy, có thể thấy các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa.

Có thể thấy rõ sự khác biệt này qua biểu đồ 1.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ TLCM của nam VĐV nhóm thực nghiệm và đối chứng, thời điểm sau thực nghiệm (nA = 11; nB = 11)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 11)	Nhóm TN (n = 11)		
1	Đình tấn đấm tốc độ 10s (lần)	56.22±4.28	57.23±4.12	3.568	<0.05
2	Nắm tạ Ante 1kg đấm tốc độ 15s (lần)	27.12±2.25	27.52±2.18	2.356	<0.05
3	Đá ngang 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần)	19.01±1.86	19.38±1.71	3.985	<0.05
4	Đình tấn đấm tay sau 3 đích hình nan quạt trong 30s (lần)	34.43±3.33	35.03±3.23	2.654	<0.05



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng TLCM của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm

Qua biểu đồ 1 dễ dàng nhận thấy nhịp tăng trưởng TLCM của học sinh nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra. Điều này chứng tỏ các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài có hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho học sinh nhóm thực nghiệm.

KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 4 test đánh giá và 18 bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa.

2. Bước đầu ứng dụng 18 bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài trên nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa đã cho thấy hiệu quả thiết thực. Như vậy, các bài tập lựa chọn

và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Karate Trường THPT chuyên Lam Sơn – Thanh Hóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dr - Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (sách dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Tổng cục TĐTT (1993), *Luật thi đấu Katatedo*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Võ Đức (1989), *Căn bản Karatedo*, Nxb Thanh niên, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 19/10/2018, Phản biện ngày 22/10/2018, duyệt in ngày 25/10/2018)