

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỘI VIÊN CÂU LẠC BỘ POWER KICK BOXING VÀ FITNESS HUYỆN MÊ LINH, HÀ NỘI

Phạm Tuấn Hiệp⁽¹⁾
Hoàng Thị Luân⁽²⁾; Trần Huy Thảo⁽³⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu phù hợp, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 54 bài tập phát triển thể lực cho nam hội viên Câu lạc bộ Power Kick Boxing và Fitness huyện Mê Linh, Hà Nội đảm bảo cơ sở khoa học. Trên cơ sở đó, ứng dụng các bài tập vào thực tiễn huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu tại đơn vị. Kết quả cho thấy, sau 6 tháng thực nghiệm sư phạm, thể lực nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều đó khẳng định, các bài tập được nhóm nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã chứng minh tính hiệu quả trong phát triển thể lực cho nam hội viên Câu lạc bộ.

Từ khóa: Bài tập thể lực, Câu lạc bộ Power Kick Boxing và Fitness.

Choosing physical development exercises for male members of Power Kick Boxing and Fitness Club in Me Linh district, Hanoi

Summary:

Using appropriate research methods, the research team selected 54 physical development exercises for male members of the Power Kick Boxing and Fitness Club in Me Linh District, Hanoi, ensuring a scientific basis. On that basis, the exercises were applied to practical training for the research subjects at the unit. The results showed that after 6 months of pedagogical experimentation, the physical strength of the experimental group had significantly better development than that of the control group. That affirmed that the exercises selected and applied in practice have proven to be effective in physical training for male members of the Club.

Keywords: Physical fitness, physical exercises, male members of Power Kick Boxing and Fitness Club, Me Linh district, Hanoi

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát tại Câu lạc bộ (CLB) Power Kick Boxing và Fitness huyện Mê Linh, Hà Nội cho thấy, trong quá trình huấn luyện, các huấn luyện viên (HLV) có sử dụng các bài tập (BT) trong huấn luyện thể lực cho hội viên. Tuy nhiên, việc sử dụng các BT này và cả việc kiểm tra – đánh giá chủ yếu dựa vào kinh nghiệm, cũng như được biên soạn từ các nguồn tài liệu khác nhau của các HLV mà chưa được kiểm chứng bằng cơ sở khoa học.

Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn BT chuyên môn nhằm phát triển thể lực cho nam hội viên CLB Power Kickboxing và Fitness

huyện Mê Linh - Hà Nội là việc làm có ý nghĩa thiết thực.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nam hội viên Câu lạc bộ Power Kick Boxing và Fitness huyện Mê Linh, Hà Nội

Nhóm tác giả đã tiến hành lựa chọn các BT thông qua nghiên cứu các bước sau: Xác định

⁽¹⁾TS, ⁽³⁾ThS, Trường Đại học Tài Chính

⁽²⁾ThS, Câu lạc bộ Power Kick Boxing và Fitness, huyện Mê Linh, Hà Nội

nguyên tắc lựa chọn BT; Tổng hợp, phân tích tài liệu chuyên môn; Quan sát thực trạng sử dụng BT phát triển thể lực ở các CLB; Phỏng vấn bằng phiếu hỏi 25 giảng viên/HLV/chuyên gia. Kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 54 BT đạt

từ 81,33% đến 96,00% tổng số ý kiến đánh giá từ mức cần thiết đến rất cần thiết thuộc 3 nhóm bài tập, cụ thể như sau:

*** Nhóm BT phát triển thể lực chung: 30 bài**

1	Nằm ngửa gập bụng 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	2	Nằm sấp uốn lưng 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây
3	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	4	Leo dây 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
5	Gập duỗi cẳng tay với tạ 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	6	Hít đất - bật nhảy co gối chạm ngực 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
7	Nằm ngửa đẩy tạ 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	8	Giật tạ 15kg chéo 45° 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
9	Duỗi chân nâng tạ 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	10	Gánh tạ ngồi xuống đứng lên x 5 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút
11	Gánh tạ bật đối chân 15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	12	Rút gối chân sau buộc dây thun 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
13	Bật cóc liên tục 30m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	14	Bật nhảy co gối chạm ngực tốc độ 15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
15	Tại chỗ chạy nâng cao đùi tốc độ 2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	Đeo chì bật đối tấn 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
17	Nhảy lò cò 1 chân 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	18	Bật nhảy qua chướng ngại vật 30m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây
19	Chạy tăng tốc độ 30m XPC x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	20	Chạy tăng tốc độ 60m XPC x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây
21	Chạy 100m 1lần x 1 tổ	22	Chạy 400m 1lần x 1 tổ
23	Chạy 1500m 1lần x 1 tổ	24	Nhảy dây tốc độ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
25	Đạp xe 20 phút 1lần x 1 tổ	26	Chạy con thoi 10 x 10m 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
27	Nhảy lục giác 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	28	Phối hợp chạy nâng cao đùi - nhảy uốn thân - chống đẩy x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
29	Xoạc ngang 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	30	Xoạc dọc 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây

*** Nhóm BT phát triển sức nhanh chuyên môn: 10 bài**

31	Di chuyển đấm thẳng 2 tay liên tục vào Lampơ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	32	Hai người 1 cặp tấn công và phản công bằng đòn tay 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây
33	Đấm thẳng 2 đích đối diện 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	34	Đá vòng cầu chân trái tốc độ vào Lampơ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây
35	Đá vòng cầu chân phải tốc độ vào Lampơ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	36	Đá tổng ngang 1 chân liên tục vào Lampơ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây
37	Đá tổng ngang 2 chân liên tục vào bao cát 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	38	Đá thẳng trước 2 chân liên tục vào bao cát 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây
39	Di chuyển đá thẳng trước với mục tiêu di động 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	40	Đá tổng trước 1 chân liên tục với mục tiêu di động 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT phát triển thể lực cho nam hội viên CLB Power Kick Boxing và Fitness huyện Mê Linh, Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm: 20 nam hội viên CLB gồm 10 hội viên nhóm đối chứng (NDC) và 10 hội viên nhóm thực nghiệm (NTN), thực

*** Nhóm BT phát triển sức mạnh bền: 14 bài**

41	Di chuyển đánh bao liên tục 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	42	Đấm thẳng tay trái liên tục có buộc dây chun 30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
43	Đấm thẳng tay phải liên tục có buộc dây chun 30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	44	Mang chì 1kg/chân đá ngang 1 chân vào bao cát 20s x 2 tổ
45	Mang chì 1kg/chân đá vòng cầu 2 chân vào bao cát 15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	46	Mang chì 1kg/chân đá thẳng 2 chân vào bao cát 15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây
47	Đá thẳng 1 chân liên tục có buộc dây thun 30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	48	Đá thẳng 2 chân liên tục vào bao cát 2 phút 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
49	Mang chì 0,5kg/tay di chuyển đấm gió liên tục 30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	50	Mang chì 0,5 kg/ tay đấm thẳng liên tục vào bao cát 30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
51	Đấm vòng 2 tay liên tục có buộc dây chun 30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	52	Đấm móc 2 tay liên tục có buộc dây chun 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
53	Đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	54	Di chuyển zích zắc đấm đích 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

nghiệm theo phương pháp so sánh song song.

- Thời gian ứng dụng: Từ tháng 01/2023 đến hết tháng 6/2023, mỗi tuần 4 buổi, thời gian 1 buổi tập từ 40 - 50 phút, sử dụng nhóm phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ.

- Nội dung thực nghiệm: NĐC sử dụng các BT đang áp dụng tại CLB; NTN tập luyện các BT được nhóm nghiên cứu lựa chọn và đưa vào các giáo án thực dạy theo kế hoạch và tiến trình đã xây dựng. Các điều kiện phục vụ công tác dạy và học đảm bảo đồng đều giữa 2 nhóm.

- Kiểm tra đánh giá: ở các thời điểm: trước thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm, thông qua 15 test chuyên môn đã được nghiên cứu lựa chọn. Qui trình, yêu cầu và độ khó của các test ở các lần kiểm tra là như nhau.

2.2. Kết quả thực nghiệm

2.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực bằng các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa NTN và NĐC.

Kết quả thu được cho thấy, ở thời điểm trước thực nghiệm trình độ thể lực của NĐC và NTN không có sự khác biệt, ($P > 0.05$). Như vậy, việc phân nhóm đã đảm bảo yêu cầu tương đồng về trình độ thể lực, cho phép ứng dụng các BT vào quá trình huấn luyện thể lực cho nam hội viên CLB.

2.2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm phản ánh, cả NĐC và NTN đều có sự gia tăng về thể lực.

Tuy nhiên, trình độ thể lực của NTN tốt hơn hẳn NĐC, thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$).

Kết quả trên đã khẳng định tính hiệu quả của các BT đã được lựa chọn để phát triển thể lực cho NTN.

2.3. Nhịp độ tăng trưởng thành tích kiểm tra của hai nhóm

Với mục đích so sánh sự phát triển về thành tích của NĐC và NTN ở thời điểm trước và sau thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả bảng 1 cho thấy: cả NĐC và NTN đều có sự gia tăng về thành tích. Tuy nhiên, NTN có sự tăng trưởng tốt hơn hẳn so với NĐC về kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực của hội viên CLB Kick Boxing. Qua quá trình thực nghiệm khẳng định các BT được lựa chọn và ứng dụng đã nâng cao trình độ thể lực trên đối tượng thực nghiệm một cách rõ rệt.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 54 BT và xây dựng kế hoạch huấn luyện nhằm phát triển thể lực cho nam hội viên CLB Power Kick Boxing và Fitness huyện Mê Linh, Hà Nội. Thông qua quá trình thực nghiệm sơ phạm, kết quả kiểm tra thể lực và nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm đã khẳng định tính hiệu quả và phù hợp của các BT phát triển thể lực cho nam hội viên CLB sau 6 tháng ứng dụng.

Bảng 1. Nhịp độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm ở thời điểm trước và sau thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng (n=10)					Nhóm thực nghiệm (n=10)				
	Trước TN		Sau TN		W (%)	Trước TN		Sau TN		W (%)
	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	W_{1-2}	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	W_{1-2}
Xoạc ngang (cm)	4.73	1.15	4.23	1.08	-11.16	4.84	1.19	3.06	1.05	-45.06
Xoạc dọc (cm)	4.61	1.25	4.26	1.17	-7.89	4.71	1.21	2.97	1.14	-45.31
Chạy 30m XPC (giây)	4.1	0.31	3.85	0.28	-6.29	4.03	0.27	3.23	0.31	-22.04
Chạy 400m (giây)	69.55	1.48	68.97	1.4	-0.84	69.14	1.45	67.62	1.38	-2.22
Chạy 1500m (phút)	348.4	3.57	346.9	3.49	-0.43	347.8	3.53	345.1	3.45	-0.78
Nằm ngửa gập bụng (lần/1 phút)	45.92	3.15	46.62	3.15	1.51	46.26	3.13	48.49	3.12	4.71
Nằm sấp chống đẩy (lần/1 phút)	41.82	4.16	42.74	4.12	2.18	42.17	4.12	45.79	4.08	8.23
Nhảy lực giác (lần/30 giây)	63.66	6.51	64.44	6.47	1.22	63.31	6.55	68.75	6.48	8.24
Đá vòng cầu chân trái vào đích cố định (lần/10 giây)	21.27	1.35	21.95	1.31	3.15	21.39	1.33	23.27	1.3	8.42
Đá vòng cầu chân phải vào đích cố định (lần/10 giây)	21.84	1.21	22.82	1.27	4.39	21.95	1.24	24.06	1.22	9.17
Đấm thẳng tay trái có dây chun (lần/30 giây)	59.68	4.31	60.47	4.3	1.32	59.92	4.33	63.22	4.25	5.36
Đấm thẳng tay phải có dây chun (lần/30 giây)	62.31	3.06	62.96	3.01	1.04	62.49	3.02	64.97	3.03	3.89
Đá vòng cầu chân sau có dây chun (lần/30 giây)	21.22	1.55	22.09	1.53	4.02	21.43	1.5	23.43	1.5	8.92
Đá Lampơ (lần/2 phút)	49.25	4.32	50.42	4.33	2.35	49.49	4.28	52.76	4.29	6.4
Đá vòng cầu 2 chân sau vào 2 đích cách nhau 3m (lần/30 giây)	32.92	2.44	33.63	2.4	2.13	33.14	2.39	35.35	2.4	6.45

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Tuấn Cường (2014), “Nghiên cứu các BT nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển Quốc gia”, *Luận án Tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TĐTT.

2. Trần Đình Đô (2022), “Nghiên cứu lựa chọn một số BT phát triển thể lực cho đội tuyển kick-boxing tỉnh Bình Định năm 2021”, *Luận văn thạc sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.

3. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), *Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.

4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 356 - 368.

(Bài nộp ngày 20/9/2024, Phản biện ngày 21/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)
 Chịu trách nhiệm chính: Phạm Tuấn Hiệp
 Email: pthieupupes1@gmail.com)