

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Sinh thời Bác Hồ đến động viên các đại hội thể thao của nước ta

7. Đỗ Hữu Trường

Công tác đào tạo trọng tài, huấn luyện viên, vận động viên Bắn súng Việt Nam đáp ứng tình hình mới

BÀI BÁO KHOA HỌC**10. Nguyễn Văn Phúc; Mai Thị Bích Ngọc**

Giải pháp nâng cao hiệu quả quảng bá, tư vấn tuyển sinh đại học chính quy của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

16. Nguyen Gang; Nguyen The Tinh; Le Tran Quang; Duong Anh Tuan; Phan Thanh Hung

Evaluating effectiveness of male student's physical development at Hue University after one year of studying the club-based physical education program model and the basic physical education program model

22. Nguyễn Tôn Hoài

Nghiên cứu yếu tố hình thành động cơ của người tham gia tập luyện Yoga ở thành phố Tuy Hòa tỉnh Phú Yên

27. Lê Anh Dũng

Thực trạng thừa cân, béo phì và chất lượng cuộc sống của sinh viên Đại học Huế

32. Hoàng Thị Thùy Trang

Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực Hà Nội

38. Nguyễn Lê Huy; Nguyễn Xuân Hoàng; Nguyễn Thùy Dung

Giải pháp đáp ứng nhu cầu xã hội trong đào tạo cử nhân Thể dục thể thao Chuyên ngành Golf, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

44. Đinh Khánh Thu; Đinh Quang Ngọc

Định hướng công tác đào tạo cử nhân thể dục thể thao của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đáp ứng nhu cầu xã hội đến năm 2025 và tầm nhìn 2030

49. Nguyễn Huy Hoàng

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Học viện An ninh nhân dân

53. Đặng Văn Dũng; Nguyễn Xuân Trãi; Nguyễn Văn Hòa

Thực trạng cấu trúc giai đoạn huấn luyện ban đầu vận động viên Cờ vua ở các câu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp miền Bắc Việt Nam

58. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Xuân Thuýét

Thực trạng chức năng cơ thể trước vận động của vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

62. Trần Thị Kim Hương; Lê Minh Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên Bóng đá U11 Văn Tâm Đồng Nai

65. Võ Tường Kha

Chỉ dấu Protein trong chẩn đoán sớm các bệnh lý tim mạch vận động viên

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**75. Gia Linh**

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh với Sea Games 31

78. Phạm Tuấn Dũng

Bài tập nhóm cơ bụng

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

During his life, Uncle Ho came to encourage our country's sports festivals

7. Do Huu Truong

The training of referees, coaches and athletes in Vietnam's gun-shooting team in order to satisfy the new situation

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc; Mai Thi Bich Ngoc

Solutions to improve the effectiveness of regular college admission advertisement and consultation of Bac Ninh Sports University

16. Nguyen Gang; Nguyen The Tinh; Le Tran Quang; Duong Anh Tuan; Phan Thanh Hung

Evaluating effectiveness of male student's physical development at Hue University after one year of studying the club-based physical education program model and the basic physical education program model

22. Nguyen Ton Hoai

Research on participants' motivation in practicing yoga in Tuy Hoa city, Phu Yen province

27. Le Anh Dung

Assessment of overweight, obesity and students' life quality at Hue University

32. Hoang Thi Thuy Trang

Selecting exercises to improve the performance of sitting-style long jump for first-year female students at Hanoi Electric Power University

38. Nguyen Le Huy; Nguyen Xuan Huong; Nguyen Thuy Dung

Solutions to satisfy social demand in training bachelor's degree in Golf major in the field of Physical Education and Sports at Bac Ninh Sports University

44. Dinh Khanh Thu; Dinh Quang Ngoc

Orientation in training bachelors in Physical Education and Sports at Bac Ninh Sports University in order to satisfy social demands to 2025 and vision to 2030

49. Nguyen Huy Hoang

Selecting and applying exercises to develop professional physical strength for male students in Table tennis team at the People's Security Academy

53. Dang Van Dung; Nguyen Xuan Trai; Nguyen Van Hoa

Actual situation of the initial training structure for chess players in professional chess clubs in the North of Vietnam

58. Do Huu Truong; Nguyen Xuan Thuyet

Actual status of body function of gun-shooting athletes in the National Youth Team at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University, before physical activity

62. Tran Thi Kim Huong; Le Minh Phuong

Developing standards for assessing the physical and technical level of male athletes in U11 Van Tam Dong Nai football team

65. Vo Tuong Kha

Protein markers in early diagnosis of athlete's cardiovascular diseases

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Gia Linh

Bac Ninh Sports University and Sea Games 31

78. Pham Tuan Dung

Abdominal muscle group exercises

80. Rules of writing and posting.

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Nguyễn Huy Hoàng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, tác giả đã lựa chọn được 2 nhóm nhóm bài tập (10 bài tập không bóng, 10 bài tập có bóng) để phát triển thể lực và 05 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam học viên Đội tuyển Bóng bàn Học viện An ninh nhân dân (ANND).

Từ khoá: Bài tập, thể lực chuyên môn, nam sinh viên, Học viện An ninh nhân dân.

Selecting and applying exercises to develop professional physical strength for male students in Table tennis team at the People's Security Academy

Summary:

Through regular scientific research methods, the topic has selected 2 groups of exercises (10 exercises without the ball, 10 exercises with the ball) in order to develop physical strength. Also, the author has chosen 05 tests so as to assess professional fitness level for male students of male athletes in the Table tennis team at the People's Security Academy.

Keywords: Exercises, professional fitness, male students, People's Security Academy.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc nâng cao trình độ thể lực trong lực lượng CAND là yêu cầu cấp thiết để đáp ứng yêu cầu công tác trong tình hình mới. Lãnh đạo Bộ Công an đã ban hành nhiều văn bản yêu cầu phải nhanh chóng nâng cao trình độ thể lực cho lực lượng CAND, để sẵn sàng nhận và hoàn thành mọi nhiệm vụ bảo vệ nhân dân, đất nước.

Học viện ANND đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy nội khóa môn TDTT, đồng thời kết hợp với Đoàn Thanh niên, Hội SV tổ chức tốt các hoạt động huấn luyện đội tuyển các môn thể thao như: Đội tuyển Bóng rổ, Bóng chuyền, Bóng đá, Bóng bàn, Cầu lông... Tuy nhiên, hệ thống các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn cho các đội tuyển được áp dụng trong giảng dạy và huấn luyện chưa có sự nghiên cứu và thống nhất nội dung đã hạn chế hiệu quả phát triển thể lực của học viên. Thực tiễn đã cho thấy, để nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam học viên đội tuyển Bóng bàn Học viện ANND, thì việc nghiên cứu lựa

chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn là vấn đề có tính cấp thiết và có giá trị thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn và toạ đàm; 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.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực và lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Học viện An ninh nhân dân

1.1. Lựa chọn bài tập

Thông qua các bước: tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp và bằng phiếu hỏi tới 25 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu gồm:

⁽¹⁾ThS, Học viện An ninh nhân dân; Email: huyhoang24482@gmail.com

BÀI BÁO KHOA HỌC

- Nhóm bài tập phát triển thể lực không bóng (10 bài tập).

- Nhóm bài tập phát triển thể lực có bóng (10 bài tập).

1.2. Lựa chọn test

Thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên, xác định tính thông báo và độ tin cậy, chúng tôi lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên Đội tuyển Bóng bàn Học viện ANND, gồm: Nhảy dây 2 phút (lần), Nằm sấp chống đẩy 20s (lần), Gập bụng 45s (lần), Lãng vợt sắt 20 s (lần), Di chuyển ngang 3m nhật bóng 21 quả (s).

2. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Học viện An ninh nhân dân

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sự phạm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoài giờ chính khóa (từ 17h30 tới 19h), trong đó thời gian dành cho phát triển thể lực chuyên môn mỗi buổi từ 25 đến 35 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 16 nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Tuần buổi	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
BT 1		x		x				x				x				x				x				x				x				x				
BT 2	x		x						x						x				x					x				x				x				
BT 3		x		x					x				x				x				x				x				x			x				
BT 4				x						x								x					x				x				x					
BT 5	x		x				x				x		x		x									x				x				x				
BT 6		x		x								x				x					x							x		x		x				
BT 7	x				x		x		x		x		x										x		x				x		x					
BT 8		x		x					x				x					x					x					x				x				
BT 9				x		x				x				x								x					x				x					
BT 10	x						x				x				x								x				x					x				
BT 11		x				x				x				x									x				x				x		x			
BT 12	x				x		x		x		x		x		x		x						x		x		x		x		x					
BT 13		x		x					x				x										x				x				x		x			
BT 14				x		x		x					x				x		x						x		x		x		x					
BT 15	x		x				x								x										x							x				
BT 16		x				x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x				
BT 17	x		x		x											x																	x			
BT 18		x							x																									x		
BT 19				x		x					x																							x		
BT 20	x				x																														x	



Phát triển thể lực chuyên môn là một trong số những tiền đề cần thiết để nâng cao thành tích môn bóng bàn

Nhóm thực nghiệm: 08 sinh viên, tập luyện với 20 bài tập theo kế hoạch được chúng tôi lựa chọn và xây dựng (bảng 1).

Nhóm đối chứng: Gồm 08 sinh viên tập luyện các bài tập theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao.

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện ANND.

Ghi chú:

Nhóm bài tập phát triển thể lực không bóng (10 bài tập):

Bài tập 1: Chạy 30m xuất phát cao (s) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 2: Nằm sấp chống đẩy nhanh (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 3: Bật nhảy di chuyển nhanh (ngang, dọc) (15s x 3 tổ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 4: Co tay nhanh trên xà đơn (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 5: Co gập khuỷu nhanh với tạ ante (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 6: Gánh tạ 10 kg (nâng) gót nhanh (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 7: Gập khuỷu kéo dây lò xo trước ngực tốc độ nhanh (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 8: Nhảy dây đơn hoặc kép tốc độ

nh nhanh (15s x 3 tổ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 9: Chân mang bao cát di chuyển sang 2 bên làm động tác giật bóng nhanh (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 10: Chân mang bao cát nhảy đập bóng cao liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Nhóm bài tập phát triển thể lực có bóng (10 bài tập):

Bài tập 11: Giật bóng thuận tay liên tục (45s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 12: Bạt bóng liên tục (45s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 13: Giật bóng xoáy lên trái tay liên tục (45s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 14: Giật bóng xoáy lên phải tay liên tục (45s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 15: Di chuyển 1 bước với 1 bước lướt ngang phải làm động tác (bạt, giật, cắt, gò...) (45s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 16: Đòi công liên tục (1phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 17: Đẩy trái né giật phải liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 18: Tấn công thuận tay liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Nhảy dây 2 phút (lần)	420.3±5.76	428.6±5.83	2.18	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	33.75 ±1.22	35.78 ±1.43	2.99	<0.05
3	Gập bụng 45s (lần)	41.16 ±2.18	44.94±2.56	2.58	<0.05
4	Lăng vọt sắt 20 s (lần)	25.45±1.56	27.78±1.67	3.34	<0.05
5	Di chuyển ngang 3 m nhặt bóng 21 quả (s)	47.65± 3.55	49.77±3.45	2.94	<0.05

Bài tập 19: Đập bóng bồng liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 20: Thi đấu không chế thời gian (1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, đề tài sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy, trình độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra và so sánh trình độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra so sánh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$ ở tất cả 05 test, trong đó nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều này cho thấy các bài tập và kế hoạch thực nghiệm được xây dựng bước đầu có tác dụng phát triển thể lực chuyên môn cho nam học viên đội tuyển Bóng bàn Học viện ANND tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng trước đây.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 05 test và 2 nhóm nhóm bài tập (10 bài tập không bóng, 10 bài tập có bóng) để phát triển thể lực chuyên môn cho nam học viên Đội tuyển Bóng bàn Học viện ANND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thiết Can (1997), “Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực trong quá trình huấn luyện VĐV bóng bàn nam 13-14 tuổi”, *Luận án PTS, Viện KHTDĐT, Hà Nội.*
2. Mai Duy Diễm, Nguyễn Danh Thái (1980), *Sách giáo khoa bóng bàn, Nxb TĐTT, Hà Nội.*
3. Diên Phong (1999), *130 câu hỏi và trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại, Nxb TĐTT, Hà Nội.*
4. Nguyễn Toán (1999), “Đào tạo VĐV bóng bàn ở Trung Quốc”, *Thông tin KHKT TĐTT.*
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.*
(**Bài nộp ngày 13/1/2022, phản biện ngày 17/6/2022, duyệt in ngày 29/6/2022**)



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 3-2022
(70)**

