

# NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG VÀ CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TIẾN TRÌNH HỌC MÔN KARATE TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC VINH

Lê Thị Như Quỳnh\*

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã tiến hành ứng dụng các bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Vinh trong tiến trình học môn Karate, đồng thời đánh giá hiệu quả ứng dụng của các bài tập.

**Từ khóa:** Hiệu quả; bài tập sức bền; sinh viên; Trường Đại học Vinh.

**Research on the effectiveness of general and professional endurance development exercises for students majoring in Physical Education during the Karate learning process at Vinh University**

## Summary:

Using regular scientific research methods, we have applied general and professional endurance development exercises for students majoring in Physical Education) at Vinh University during Karate learning process, and also, we have evaluated the effectiveness of the exercises.

**Keywords:** Effectiveness; endurance exercise; student; Vinh University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Các nhà chuyên môn cho rằng: Bên cạnh những mặt mà VĐV Karate Việt Nam đã đạt được như kỹ, chiến thuật... thì còn một nhược điểm rất lớn cần phải khắc phục đó là thể lực, đặc biệt là khả năng sức bền - yếu tố có ý nghĩa quyết định trong thi đấu còn rất hạn chế. Điều này được bộc lộ qua khả năng thi đấu còn rất kém hiệu quả của các VĐV Karate Việt Nam vào những thời điểm cần phát huy sức bền.

Trước thực trạng trên, qua xem xét lại các chương trình giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên, vận động viên Karate ở địa phương và các trường đại học, cao đẳng TDTT thì các nhà chuyên môn đi đến nhận xét: Hệ thống các bài tập huấn luyện tố chất thể lực nói chung, đặc biệt là tố chất sức bền nói riêng cho VĐV, sinh viên Karate Việt Nam còn hạn chế. Hầu hết các phương tiện, phương pháp còn vận dụng một cách chủ quan, máy móc, thiếu cơ sở khoa học

và chưa có sự thông nhất. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển sức bền chung và chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành GDTC tại Trường Đại học Vinh khi học môn Karate.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp quan sát, điều tra sơ phạm; phương pháp kiểm tra sơ phạm; phương pháp thực nghiệm sơ phạm và phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn 2 lần các chuyên gia, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập, trong đó có 9 bài tập phát triển sức bền chung và 13 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành GDTC, cụ thể:

**Nhóm bài tập phát triển sức bền chung:**

\*ThS, Trường Đại học Vinh; Email: lequynh1612.dhv@gmail.com



**Môn Karate hiện đang được phát triển tại nhiều trường học trên cả nước**

Trường Đại học Vinh khi học môn Karate, chúng tôi tiến hành thực nghiệm và đánh giá hiệu quả ứng dụng.

**1. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm**

\* *Đối tượng thực nghiệm:* Là 15 sinh viên năm thứ 1 Khoa GDTC Trường Đại học Vinh.

Căn cứ vào kế hoạch học tập của Trường Đại học Vinh mà chúng tôi chia kế hoạch thực nghiệm ra làm 2 chu kì thực nghiệm,

mỗi chu kỳ tương ứng với 1 học kỳ .

\* *Giai đoạn I:* Từ ngày 20/9/2019 đến 30/1/2020 tương ứng với học kỳ I

Nhiệm vụ chính của chu kỳ này: Huấn luyện kĩ chiến thuật thể lực, tâm lý... cho sinh viên (tương ứng với trình độ năm thứ nhất) trong đó chú trọng phát triển sức bền cho sinh viên

\* *Giai đoạn II:* Từ ngày 25/2/2020 đến 30/6/2020 tương ứng với học kỳ II.

Nhiệm vụ chính của chu kỳ này: Hoàn thiện trình độ sinh viên tương ứng năm thứ nhất. Trong đó chú trọng phát triển sức bền cho sinh viên.

\* *Thời gian tập luyện:*

Chu kỳ: Tổng số 80 giờ trong đó có 72 giờ thực hành, tương đương với 36 giáo án trong 17 tuần (trừ kiểm tra và thi học phần) tức tương ứng là 2 buổi tập luyện/1 tuần. Trong đó, thời gian huấn luyện sức bền trong một buổi từ 20-30'. Qua thực tế và tham khảo một số kế hoạch huấn luyện giảng dạy, chúng tôi xây dựng được kế hoạch huấn luyện cho đối tượng thực nghiệm cho từng giai đoạn.

**2. Tổ chức thực nghiệm**

Trong quá trình thực nghiệm chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm tự đối chiếu.

Đối tượng thực nghiệm tập theo 22 bài tập đã lựa chọn thuộc hai nhóm bài tập phát triển sức bền chung và bài tập phát triển sức bền chuyên môn.

Để đánh giá sức bền và chuyên môn của sinh viên trước và sau 1 giai đoạn thực nghiệm chúng tôi sử dụng các test đánh giá sức bền chung và chuyên môn bao gồm:

1. Chạy 5000m
2. Chạy 3000m
3. Chạy 1500m
4. Chạy nâng cao đùi 2 phút
5. Chống đẩy liên tục (số lần)
6. Nhảy dây 2 phút
7. Bật bục qua lại 2 phút
8. Bật bục đổi chân 2 phút
9. Trò chơi vận động

**Nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn:**

1. Đấm tốc độ tại chỗ tấn kiba 3 x 60s, nghỉ 2 - 3' /tổ;
2. Đấm 2 đích cách nhau 3m 3 x 60s, nghỉ 2 - 3' /tổ;
3. Áp tỳ 3 x 120s, nghỉ 1 - 2' /tổ;
4. Ép thảm 3 x 90s, nghỉ 1 - 2' /tổ;
5. Aiuchi tay trước, tay sau 100% sức 5x 45s, nghỉ 2' /tổ;
6. Đá 2 chân vòng cầu liên tục vào đích 3x 120s nghỉ 3 -4'/tổ;
7. Phản chặn 3 x 60s, nghỉ 2 - 3 phút tổ;
8. Đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 4 x 60s, nghỉ 2 - 3'/tổ;
9. Di chuyển lên, xuống, sang phải, sang trái 2 x 180s, nghỉ 4-5'/tổ;
10. Thi đấu qui định thời gian;
11. Thi đấu trụ dài;
12. Thi đấu 1 đánh 2;
13. Thi đấu kiểm tra.

Sau khi lựa chọn được các bài tập phát triển sức bền cho sinh viên chuyên ngành GDTC tại

**Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra các Test của đối tượng nghiên cứu thời điểm trước và sau thực nghiệm giai đoạn 1 (n=15)**

TT	Phân loại	Các Test	Trước TN		Sau TN GD 1		So sánh	
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1	Sức bền chung	Chạy 1500 m (phút)	4.35	0.31	4.29	0.35	3.21	<0.05
2		Nhảy dây 2 phút (lần)	208.45	18.21	225.37	18.23	2.89	<0.05
3	Sức bền chuyên môn	Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần)	56.45	4.37	60.21	4.84	2.95	<0.05
4		Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần)	84.56	6.78	89.62	7.01	3.18	<0.05
5		Đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút (lần)	45.27	3.12	49.43	3.27	2.76	<0.05

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các Test của đối tượng thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm giai đoạn 1 và sau thực nghiệm giai đoạn 2 (n=15)**

TT	Phân loại	Các Test	Sau TN GD 1		Sau TN GD 2		So sánh	
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1	Sức bền chung	Chạy 1500 m (phút)	4.29	0.35	4.15	0.37	2.35	<0.05
2		Nhảy dây 2 phút (lần)	225.37	18.23	238.39	19.03	2.68	<0.05
3	Sức bền chuyên môn	Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần)	60.21	4.84	63.67	4.56	2.41	<0.05
4		Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần)	89.62	7.01	94.15	7.18	3.03	<0.05
5		Đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút (lần)	49.43	3.27	52.45	3.95	2.89	<0.05

**\* Sức bền chung:**

- + Chạy 1500 m (phút);
- + Nhảy dây 2 phút (lần).

**\* Sức bền chuyên môn:**

- + Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần);
- + Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần);
- + Đá vòng cầu chân trước và đấm tay sau liên tục vào đích trong 2 phút (lần).

**3. Cách tiến hành thực nghiệm**

Nhóm thực nghiệm tập các bài tập đã lựa chọn theo tiến trình đề ra, chúng tôi sẽ kiểm tra kết quả tập luyện tại các thời điểm.

- + Trước thực nghiệm.
- + Kết thúc thực nghiệm giai đoạn 1 (cuối học kỳ I).
- + Kết thúc thực nghiệm giai đoạn 2 (cuối học kỳ II).

**4. So sánh kết quả thực nghiệm**

**\* Giai đoạn 1:** Để so sánh sự phát triển sức bền chung và chuyên môn của SV chuyên ngành GDTC tại Trường Đại học Vinh khi học môn Karate chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ sức bền chung và chuyên môn của sinh viên trước học kỳ I. Kết quả so sánh được thể hiện ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Sau thực nghiệm giai đoạn 1, sự khác biệt về sức bền chuyên môn chung và chuyên môn của đối tượng nghiên cứu có ý nghĩa thống kê ( $P \leq 0.05$ ).

Như vậy, qua thực nghiệm giai đoạn 1 sức bền chung và chuyên môn của sinh viên chuyên ngành GDTC tại Trường Đại học Vinh khi học môn Karate đã tăng đáng kể so với trước thực nghiệm.

Để khẳng định tác dụng của các bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn đã lựa



**Sức bền chung và sức bền chuyên môn đặc biệt quan trọng trong quá trình huấn luyện môn võ Karate**

chọn, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra sức bền của sinh viên chuyên ngành GDTC tại Trường Đại học Vinh khi học môn Karate sau thực nghiệm giai đoạn 1 và sau thực nghiệm giai đoạn 2.

Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2. cho thấy:

Sau thực nghiệm giai đoạn 2, sự khác biệt về sức bền chung và chuyên môn của đối tượng nghiên cứu là rất có ý nghĩa thống kê ( $P < 0.05$  và  $P < 0.01$ ).

Như vậy, qua hai giai đoạn thực nghiệm, sức bền chung và chuyên môn của sinh viên chuyên ngành GDTC tại Trường Đại học Vinh khi học môn Karate đã tăng rất đáng kể so với trước thực nghiệm. Điều đó một lần nữa khẳng định giá trị của các bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn mà chúng tôi lựa chọn là đáng kể.

**KẾT LUẬN**

Qua thực nghiệm đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành GDTC tại Trường Đại học Vinh khi học môn Karate các bài tập đã có

hiệu quả nâng cao sức bền chung và chuyên môn ở ngưỡng thống kê cần thiết  $p < 0.01$ .

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (dịch: Phạm Ngọc Trâm) Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Vũ Việt Bảo (2010), *Giáo trình Karatedo chuyên ngành giáo dục thể chất*, (Lưu hành nội bộ Đại học Tôn Đức Thắng).
3. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện KH TĐTT, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
5. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

(Bài nộp ngày 9/11/2020, phản biện ngày 12/11/2020, duyệt in ngày 4/12/2020)