

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO TRƯỜNG TRUNG CẤP CẢNH SÁT VŨ TRANG

Ngô Văn Đầu*
Phùng Văn Sơn**

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 9 test có đủ phẩm chất để đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, Taekwondo, cảnh sát vũ trang.

SELECTION AND APPLICATION OF SPEED STRENGTH EXERCISES FOR MALE ATHLETES IN TAKWONDO TEAM OF ARMED POLICE COLLEGE

Summary:

Using the basic scientific research methods, the study has selected 20 exercises to develop the speed strength and 9 reliable tests to adjust the speed strength for male athletes in Taekwondo team of the Armed Police College.

Keyword: Exercises, speed strength, Taekwondo, Armed Police College

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang trong những năm gần đây đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy, huấn luyện, đào tạo lực lượng tinh nhuệ góp phần đảm bảo vững trãi an ninh cho đất nước. Bên cạnh công tác giảng dạy chính khóa thì các hoạt động giáo dục thể chất (GDTC) dưới hình thức ngoại khóa được nhà trường đặc biệt quan tâm, trong đó có đội tuyển Taekwondo. Đội tuyển được thành lập với mục đích nâng cao hiệu quả chiến đấu và phát triển thể chất cho các học viên, đồng thời còn tham gia thi đấu các giải do Ngành Công an tổ chức và thu được những kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên, qua thực tiễn thi đấu cho thấy sức mạnh tốc độ của các VĐV còn nhiều hạn chế, do đó thành tích chưa đạt được như mong muốn. Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo Đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; 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 sức mạnh tốc độ và test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo Đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

1.1. Lựa chọn bài tập

Chúng tôi tiến hành lựa chọn các bài tập thông qua các bước: Phân tích và tham khảo tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia.

Kết quả đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo Đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang gồm:

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn (10 bài).

Bài tập số 1: Tấn công vòng cầu chân sau liên tục (phải, trái) vào phần thân (mặt). Định lượng:

*,**CN, Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

10giây/tổ x 4 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Hết mỗi tổ đổi chân (phải, trái).

Bài tập số 2: Tấn công vòng cầu chân trước liên tục (phải, trái) vào phần thân (mặt). Định lượng: 10giây/tổ x 4 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Hết mỗi tổ đổi chân (phải, trái).

Bài tập số 3:BAT lướt tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân (mặt). Định lượng: 10m/tổ x 4 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Hết mỗi tổ đổi chân (phải, trái).

Bài tập số 4: Chạy bước chân sau tấn công vòng cầu chân sau (phải, trái) vào phần thân (mặt). Định lượng: 10m/tổ x 4 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Hết mỗi tổ đổi chân (phải, trái).

Bài tập số 5: Di chuyển tiến 1 nhịp tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân. Định lượng: 10m/tổ x 4 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Hết mỗi tổ đổi chân (phải, trái).

Bài tập số 6: Di chuyển con thoi tấn công chân trước. Định lượng: 10giây/tổ x 3 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Thực hiện liên tục 2 chân.

Bài tập số 7:BAT đổi chân đá lướt vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân (mặt). Định lượng: 10m/tổ x 3 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Thực hiện liên tục 2 chân.

Bài tập số 8: Chạy bước chân sau lên tấn công đòn tổng (Dwit) chân sau vào gối đá (phải, trái). Định lượng: 10m/tổ x 4 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Hết mỗi tổ đổi chân (phải, trái).

Bài tập số 9: Di chuyển tiến 1 nhịp tấn công đòn tổng sau (Dwit) chân sau vào gối đá (phải, trái) vào phần thân. Định lượng: 10m/tổ x 4 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Thực hiện liên tục bằng 2 chân.

Bài tập số 10:BAT lướt tấn công đòn chẻ (Naeryo - chagi) chân trước (phải, trái) vào phần mặt. Định lượng: 10m/tổ x 4 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút. Hết mỗi tổ đổi chân (phải, trái).

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung (10 bài).

Bài tập số 11: Kéo tạ phát triển cơ lưng to. Định lượng: 15 lần/tổ x 4 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút.

Bài tập số 12: Di chuyển ngang tốc độ 3 - 6 - 9 (trên cát). Định lượng: Thực hiện 3 tổ, hết mỗi tổ nghỉ 2 phút (thả lỏng tích cực).

Bài tập số 13: Chạy tốc độ XPC 20m (trên cát, dưới nước, đường chạy SVD). Định lượng: Thực hiện 3 tổ, hết mỗi tổ nghỉ 2 phút (thả lỏng tích cực).

Bài tập số 14: Chạy tốc độ XPC 30m (trên cát, dưới nước, đường chạy SVD)+ Định lượng: Thực hiện 3 tổ, hết mỗi tổ nghỉ 2 phút (thả lỏng tích cực).

Bài tập số 15: Chạy nâng cao gối 20m (trên cát). Định lượng: Thực hiện 3 tổ, hết mỗi tổ nghỉ 2 phút (thả lỏng tích cực).

Bài tập số 16: Di chuyển 10m kết hợp rút gối (1 chân, 2 chân). Định lượng: 10m/tổ x 3 tổ, hết mỗi tổ nghỉ 2 phút (thả lỏng tích cực).

- Bài tập số 17:BAT cao ôm gối tại chỗ. Định lượng: 10lần /tổ x 3 tổ, hết mỗi tổ nghỉ 2 phút (thả lỏng tích cực).

- Bài tập số 18:BAT cao xoạc ngang. Định lượng: 10lần /tổ x 3 tổ, hết mỗi tổ nghỉ 2 phút (thả lỏng tích cực).

- Bài tập số 19:BAT cao 2 tay chạm 2 chân. Định lượng: 10lần /tổ x 3 tổ, hết mỗi tổ nghỉ 2 phút (thả lỏng tích cực).

Bài tập số 20:BAT cóc (trên cát, đường chạy SVD). Định lượng: 10m /tổ x 3 tổ, hết mỗi tổ nghỉ 2 phút (thả lỏng tích cực).

1.2. Lựa chọn test

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ của nam VĐV Taekwondo đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang 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 9 test có đủ phẩm chất để đánh giá trình độ phát triển SMTĐ của nam VĐV Taekwondo Đội tuyển Trường.

2. Ứng dụng đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ của nam VĐV Taekwondo Đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: Trong 3 tháng từ 1/2016 đến 4/2016, mỗi tuần 2 buổi ngoại khóa, mỗi buổi dành 20 – 25 phút để thực hiện các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ theo kế hoạch đã xây dựng.

- Đối tượng thực nghiệm: 20 nam VĐV Taekwondo đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang được chia làm 2 nhóm : Đối chứng 10 VĐV, thực nghiệm 10 VĐV. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo 20 bài tập mà đề tài lựa



Qua thực tiễn thi đấu cho thấy sức mạnh tốc độ của các VĐV Taekwondo của Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang còn nhiều hạn chế (Ảnh minh họa)

chọn. Các bài tập được tổ chức thực hiện ở đầu phần cơ bản của buổi tập với 3- 5 bài tập. Nhóm đối chứng tập các bài tập cũ.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ của nam VĐV Taekwondo Đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

- Trước thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ SMTĐ của 2 nhóm.

Từ kết quả so sánh thu được cho thấy, trước thực nghiệm, trình độ phát triển SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ, trước khi thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm tương đối đồng đều.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả thu được giữa 2 nhóm, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($x \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Bật cao tại chỗ (cm)	249.25±13.25	261.62±13.14	3.64	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	240.78±11.00	251.97±12.42	3.01	<0.05
3	Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần)	19.57±1.06	22.33±1.18	4.27	<0.05
4	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 10s (lần)	20.60±1.06	23.50±1.13	3.63	<0.05
5	Đá tổng sau vào đích cố định 10s (lần)	18.62±1.03	20.25±1.02	4.23	<0.05
6	Di chuyển đá vòng cầu, đá chẻ thượng đẳng 10s (lần)	11.12±0.64	13.02±0.59	3.01	<0.05
7	Di chuyển đá vòng cầu 2 chân vào đích 10s (lần)	10.64±0.54	14.38±0.53	3.45	<0.05
8	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)	17.34±0.83	21.51±0.85	3.59	<0.05
9	Đá 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao 10s (lần)	18.65±0.96	25.96±0.82	3.01	<0.05

Kết quả bảng 1 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó cho thấy các các bài tập mà chúng tôi lựa chọn và ứng dụng đã phát huy hiệu quả trong phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV

Taekwondo Đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang. Để làm rõ hơn sự khác biệt có ý nghĩa giữa 2 nhóm tham gia thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng của mỗi nhóm ở 2 thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng sức mạnh tốc độ của 2 nhóm nghiên cứu trước và sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n = 10)		W%	Nhóm thực nghiệm (n = 10)		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Bật cao tại chỗ (cm)	242.72±15.82	249.25±13.25	2.65	243.09±15.56	261.62±13.14	7.34
2	Bật xa tại chỗ (cm)	239.67±9.33	240.78±11.00	0.46	240.49±7.71	251.97±12.42	4.66
3	Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần)	16.40±1.31	19.57±1.06	17.63	16.73±1.29	22.33±1.18	28.67
4	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 10s (lần)	17.36±1.39	20.60±1.06	17.07	17.76±1.37	23.50±1.13	27.82
5	Đá tổng sau vào đích cố định 10s (lần)	15.75±1.26	18.62±1.03	16.7	16.09±1.24	20.25±1.02	22.89
6	Di chuyển đá vòng cầu, đá chẻ thượng đẳng 10s (lần)	9.33±0.75	11.12±0.64	17.51	9.55±0.74	13.02±0.59	30.75
7	Di chuyển đá vòng cầu 2 chân vào đích 10s (lần)	8.16±0.65	10.64±0.54	26.38	8.32±0.64	14.38±0.53	53.39
8	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)	13.74±1.10	17.34±0.83	23.17	14.02±1.08	21.51±0.85	42.16
9	Đá 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao 10s (lần)	15.58±1.25	18.65±0.96	17.94	15.91±1.22	25.96±0.82	48.01

Qua bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự phát triển. Tuy nhiên, nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm ở các tests chỉ đạt từ 0.46% đến 26.38%, còn ở nhóm thực nghiệm nhịp tăng trưởng cao hơn, đạt từ 4.66% đến 48.01%. Kết quả đã khẳng định, các bài tập mà đề tài lựa chọn có hiệu quả tích cực trong phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 9 tesst đánh giá trình độ phát triển SMTĐ cho nam VĐV Taekwondo đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

2. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và xây dựng được kế hoạch thực nghiệm phát triển SMTĐ của nam VĐV Taekwondo Đội tuyển Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung (10 bài tập).

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn (10 bài tập):

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Chung (1999), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 27/5/2016, Phản biện ngày 31/5/2016, duyệt in ngày 5/6/2016)