

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐÒN ĐÁ QUAY VÒNG SAU (BALDAL CHAGI) CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU TAKWONDO NĂM THỨ 3 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Vũ Công Lâm\*; Trần Hải Thanh\*  
Nguyễn Ngọc Tuấn\*; Trần Thị Nhu\*

## Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 8 bài tập và 3 test, xây dựng kế hoạch thực nghiệm nâng cao hiệu quả đòn đá quay vòng sau (baldal chagi) cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 3 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

**Từ khóa:** Bài tập, đá quay vòng sau, Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội.

## The selection of exercises to enhance the effect of Baldalchagi for Takwondo-majored and third-year male students at Hanoi University of Education and Sports

## Summary:

Using basic research methods, this research has chosen 8 exercises and 3 tests, establishing a practical plan to enhance the effect of Baldalchagi for Takwondo-majored and third-year male students at Hanoi University of Education and Sports

**Keywords:** Exercises, Baldalchagi, Hanoi University of Education and Sports

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là một môn thi đấu đối kháng trực tiếp, chủ yếu sử dụng các đòn chân để tấn công. Do tính chất môn Taekwondo sử dụng chủ yếu bằng chân ghi điểm (90 - 95%) tổng số đòn đánh, vì vậy việc nghiên cứu các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn chân đóng vai trò quan trọng. Trong Taekwondo, có rất nhiều đòn đá tấn công, phòng thủ, phản công khác nhau, trong đó kỹ thuật đá quay vòng sau (Baldal chagi) là một trong những kỹ thuật được các VĐV thường hay sử dụng và mang lại hiệu quả rất cao trong thi đấu.

Hiện nay, đã có nhiều công trình nghiên cứu trong và ngoài nước với mục đích nhằm nâng cao hiệu quả các đòn đá trong Taekwondo, nhưng chưa có công trình nghiên cứu nào nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) cho đối tượng sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 3 Trường Đại học Sư Phạm TDTT Hà Nội.

\*ThS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 3 Trường Đại học Sư Phạm TDTT Hà Nội**

Việc lựa chọn bài tập được tiến hành theo các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng; Lựa chọn qua trao đổi trực tiếp với các chuyên gia, giảng viên Taekwondo. Kết quả đã lựa chọn được 8 bài tập, gồm:

**Bài tập 1:** Tại chỗ lắc hông sang 2 bên liên tục 15s x 3 lượt, cường độ 80-90% tối đa, nghỉ giữa lượt 30s, nghỉ tích cực.



**Taekwondo là môn võ thuật khoa học, được đông đảo học sinh, sinh viên yêu thích và được đưa vào giảng dạy tại nhiều trường đại học trên cả nước**

**Bài tập 2:** Tại chỗ bật nhảy xoay 3600 trên 1 chân 15s x 3 lượt, cường độ 80-90% tối đa, nghỉ giữa lượt 30s, nghỉ tích cực.

**Bài tập 3:** Ép dẻo, 1p' x 3 lượt, biên độ tối đa, nghỉ tích cực 10s.

**Bài tập 4:** Di chuyển tiến đá quay vòng sau (Baldal chagi) liên tục vào đích, thực hiện 10 lần x 3 lượt, cường độ 80-90% tối đa, nghỉ giữa lượt 1 phút, nghỉ tích cực.

**Bài tập 5:** Di chuyển lùi đá phản quay vòng sau (Baldal chagi) liên tục vào đích 10 lần x 3 lượt, cường độ 80-90% tối đa, nghỉ giữa lượt 1 phút, nghỉ tích cực.

**Bài tập 6:** Tại chỗ bật nhún đeo bao chì 0.5 kg đá quay vòng sau (Baldal chagi) liên tục vào đích 15s x 3 lượt, cường độ 80-90% tối đa, nghỉ giữa lượt 1 phút, nghỉ tích cực.

**Bài tập 7:** Bật nhún tại chỗ đá quay vòng sau (Baldal chagi) theo tín hiệu còi 20s x 3 lượt,

cường độ 80-90% tối đa, nghỉ giữa lượt 1 phút, nghỉ tích cực.

**Bài tập 8:** Bật mắt đá phản quay vòng sau (Baldal chagi) theo tín hiệu còi 20s x 3 lượt, cường độ 80-90% tối đa, nghỉ giữa lượt 1 phút, nghỉ tích cực.

**2. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 3 Trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội**

**2.1. Tổ chức thực nghiệm.**

Khách thể nghiên cứu của đề tài là 20 nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 3 Trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội và được chia thành 2 nhóm.

- **Nhóm Thực nghiệm:** Gồm 10 nam sinh viên tập luyện theo 08 bài tập nâng cao hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) đã lựa chọn. Số lượng bài tập và loại bài tập trong một buổi tập được sắp xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ giảng dạy và huấn luyện trong từng giáo án, đảm bảo các nguyên tắc của quá trình giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao

- **Nhóm Đối chứng:** Gồm 10 nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 3 tập các bài tập theo chương trình giảng dạy của khoa Võ - Bơi - Cờ Vua Trường ĐH Sư Phạm TDTT Hà Nội.

**Địa điểm thực nghiệm:** Tại Trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội

Căn cứ vào chương trình giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi xây dựng tiến trình

**Bảng 1. Tiến trình ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) cho đối tượng nghiên cứu**

Thời gian \ Nội dung	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
Bài tập 1		x		x	x				x		x	
Bài tập 2	x		x	x	x				x		x	
Bài tập 3	x	x	x		x		x			x		x
Bài tập 4	x		x		x	x	x				x	
Bài tập 5		x		x	x				x		x	
Bài tập 6	x		x		x			x		x		x
Bài tập 7	x	x	x		x		x		x			
Bài tập 8		x		x	x		x		x		x	

thực nghiệm với thời gian 3 buổi/tuần trong thời gian 3 tháng, tương ứng với thời gian giảng dạy kỹ thuật đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 3 của nhà trường từ 1/2018 đến 4/2018. Tổng số giáo án trong thời gian thực nghiệm sư phạm là 36 giáo án, được tiến hành trong 12 tuần. Thời gian cho mỗi giáo án giảng dạy là 90 phút.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

**2.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) cho đối tượng nghiên cứu**

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 3 Trường Đại Học Sư Phạm TĐTT Hà Nội thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn và xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 3 test gồm: Tại chỗ đá quay vòng sau (Baldal chagi) liên tục vào

đích 15 giây (lần); Di chuyển lùi một nhịp đá quay vòng sau (Baldal chagi) liên tục vào đích 15 giây (lần); Di chuyển tiến một nhịp đá quay vòng sau (Baldal chagi) liên tục vào đích 15 giây (lần).

**2.3. Kết quả thực nghiệm.**

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, kết quả cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.179$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, hiệu quả thực hiện đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm 3 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sư phạm ( $n_A = n_B = 10$ )**

TT	Test	Nhóm Đối chứng ( $\bar{x} \pm \delta$ )				W%	Nhóm Thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ )				W%	So sánh 1-2	
		Trước TN	Sau TN (1)	t	P		Trước TN	Sau TN (2)	t	P		t	P
1	Test 1	14.52±2.25	15.13±2.22	1.68	>0.05	4.115	14.50±2.21	17.21±1.28	2.19	<0.05	17.094	2.32	<0.05
2	Test 2	12.51±2.21	13.20±2.21	1.56	>0.05	5.368	12.52±2.23	15.08±1.26	2.18	<0.05	18.333	2.26	<0.05
3	Test 3	13.34±2.18	14.07±2.16	2.01	<0.05	5.327	13.33±2.14	16.12±1.18	2.22	<0.05	18.947	2.21	<0.05

**Ghi chú:**

- Test 1: Tại chỗ đá quay vòng sau (Baldal chagi) liên tục vào đích 15 giây (lần)
- Test 2: Di chuyển lùi một nhịp đá quay vòng sau (Baldal chagi) liên tục vào đích 15 giây (lần)
- Test 3: Di chuyển tiến một nhịp đá quay vòng sau (Baldal chagi) liên tục vào đích 15 giây (lần)

Qua kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.179$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , thành tích đạt được của cả 03 test và nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đều lớn hơn so với nhóm đối chứng. Điều này khẳng định các bài tập mà đề tài lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài nhằm nâng cao hiệu quả đòn đá quay vòng sau (Baldal chagi) cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 3 Trường Đại Học Sư Phạm TĐTT Hà Nội đã có hiệu quả cao trên sinh viên nhóm thực nghiệm.

**KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 08 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá quay vòng cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwon năm thứ 3 Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Các bài tập đã được nghiên cứu và chứng minh tính hiệu quả thông qua thực nghiệm sư phạm trong thời gian 3 tháng.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Mai Tú Nam và cộng sự (2002), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp toán học thống kê*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 8/10/2018, Phản biện ngày 11/10/2018, duyệt in ngày 25/10/2018

Chịu trách nhiệm chính: Vũ Công Lâm

Email: lamsports83@gmail.com)