



# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH TAEKWONDO HỌC KỲ 2 NĂM THỨ BA NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Trần Tuấn Hiếu\*  
Trương Quang Anh\*\*

## Tóm tắt:

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 04 test đánh giá tại học kỳ 2 và 25 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo năm thứ ba, Ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập, thể lực, sinh viên, chuyên ngành Taekwondo, Ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh...

## Selecting physical development exercises for second-year Taekwondo students in Physical Education, Bac Ninh Sport University

### Summary:

During the process of our research, we used the regular scientific research methods to select 4 assessment tests for the second semester and 25 fitness development exercises for 3rd-year Taekwondo students, Physical Education, Bac Ninh Sport University. Initial application of practical exercises and evaluation of effectiveness. As a result, the exercises selected were highly effective in developing physical fitness for the research's subjects.

**Keywords:** Exercise, fitness, student, Taekwondo, physical education, Bac Ninh Sport University...

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là môn võ đòi hỏi kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Trong quá trình giảng dạy, đào tạo các giáo viên GDTC tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chương trình học được thiết kế gồm 5 học phần thời gian cho mỗi học phần là 60 tiết theo các học kỳ từ kỳ 3 – kỳ 7. Được phân bổ trong các kỳ học theo tiến trình giảng dạy của nhà trường trong đó phần thể lực được phân bổ chung theo các học phần cho sinh viên Ngành GDTC nên phần phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo chưa được quan tâm đầy đủ; thể lực của sinh viên còn yếu do trong giờ học sinh viên phải tập luyện nhiều nội dung nên phần thể lực chưa được quan tâm đầu tư tập luyện... vì vậy lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC trong giờ ngoại khóa của Trường

Đại học TDTT Bắc Ninh để đáp ứng các yêu cầu của môn võ này là rất cần thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 19 sinh viên chuyên ngành Taekwondo năm thứ 3 Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

**1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực**

\*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

\*\*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

### *cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các bước:

- Tiến hành lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Taekwondo tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- Tiến hành phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

- Xác định độ tin cậy của test.

- Xác định tính thông báo của test.

Kết quả lựa chọn được 04 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Cụ thể gồm:

1. Nhảy dây tốc độ 15s (sl)

2. Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)

3. Đá Tolyo chagi với dây chung 30s (sl)

4. Đá Tolyo chagi có trọng lượng 1kg 15s (sl)

### **1.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

Chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các bước:

- Tiến hành lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Taekwondo tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- Tiến hành phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 25 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

+ Phát triển sức nhanh: 03 bài tập;

+ Phát triển sức mạnh: 06 bài tập;

+ Phát triển sức bền: 05 bài tập;

+ Phát triển khả năng phối hợp vận động: 05 bài tập;

+ Phát triển mềm dẻo: 06 bài tập.

### **2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên**

### **ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

#### **2.1. Tổ chức thực nghiệm:**

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

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa, thời gian dành cho mỗi buổi tập thể lực từ 20 đến 25 phút, tập sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo ở đầu buổi tập; tập bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động trước khi tập luyện sức bền ở cuối mỗi buổi tập.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 19 sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba (khóa 51) được chia thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm 10 sinh viên; nhóm đối chứng 9 sinh viên.

Các sinh viên nhóm thực nghiệm được tập luyện theo các bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

- Địa điểm thực nghiệm: Bộ môn Võ - Quyền Anh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

\* Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành vào 2 thời điểm: Trước thực nghiệm và sau 3 tháng thực nghiệm. Tại thời điểm sử dụng phương pháp kiểm tra, đánh giá, đối tượng sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 51 Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã bước vào học kỳ 2 năm thứ ba nên trong quá trình kiểm tra, đánh giá, chúng tôi sử dụng 04 test đánh giá trình độ thể lực đã lựa chọn tại học kỳ 2 năm thứ ba.

#### **2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm:**

Trước và sau thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên năm thứ ba chuyên ngành Taekwondo khóa 51, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 1.

\* Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

- Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên năm thứ ba nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra cho thấy trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không



**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm**

Bài tập	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bật nhảy adam 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45s	x	x						x			x	
Đấm nhanh 2 tay liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	x	x							x	x		
Thực hiện đòn đá 1 chân tốc độ trong 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			x	x							x	x
Bật nhảy tách chân dọc 3 lần rồi chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			x	x					x	x		
Bật rút gối cao tại chỗ 3 lần rồi chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	x	x									x	x
Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút					x	x			x	x		
Nằm sấp ưỡn thân 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s							x	x			x	x
Buộc dây chun căng 1.2 KG, đá chân sau liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút					x	x			x	x		
Thực hiện đòn đá buộc chun cô chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			x	x			x	x				x
Nằm ngửa gập thân tối đa sức, thực hiện 1 lần	x	x			x						x	
Bật bục qua lại liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút							x	x			x	x
Đấm đích 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			x	x					x	x		
Đá 2 đích đối diện 2 phút, thực hiện 1 lần	x	x			x	x						x
Chạy cầu thang 3 lần, nghỉ giữa quãng 1 phút			x	x			x	x				
Di chuyển đôi hướng 1x2x3m, tăng tốc 10m 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			x	x	x				x			
Đấm 4 đích chữ thập cách tâm 1m trong 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			x	x		x						
Đá 2 đích đối diện cách 3,2m trong 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s					x	x						
Phối hợp tấn công đòn sở trường và 1 đòn đá liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	x	x					x	x			x	x
Phối hợp tấn công 1 đòn đá và 1 đòn đấm 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s					x	x			x	x		
Xoạc dọc					x	x	x	x				
Xoạc ngang							x	x				
Xoạc dọc ép thân					x	x					x	x
Xoạc ngang ép thân			x	x			x	x			x	x
Di chuyển đá lăng chân dọc hạ xuống xoạc dọc 15m (thực hiện 1 lần)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Di chuyển đá lăng chân ngang hạ xuống xoạc ngang 15m (thực hiện 1 lần)	x	x				x		x			x	

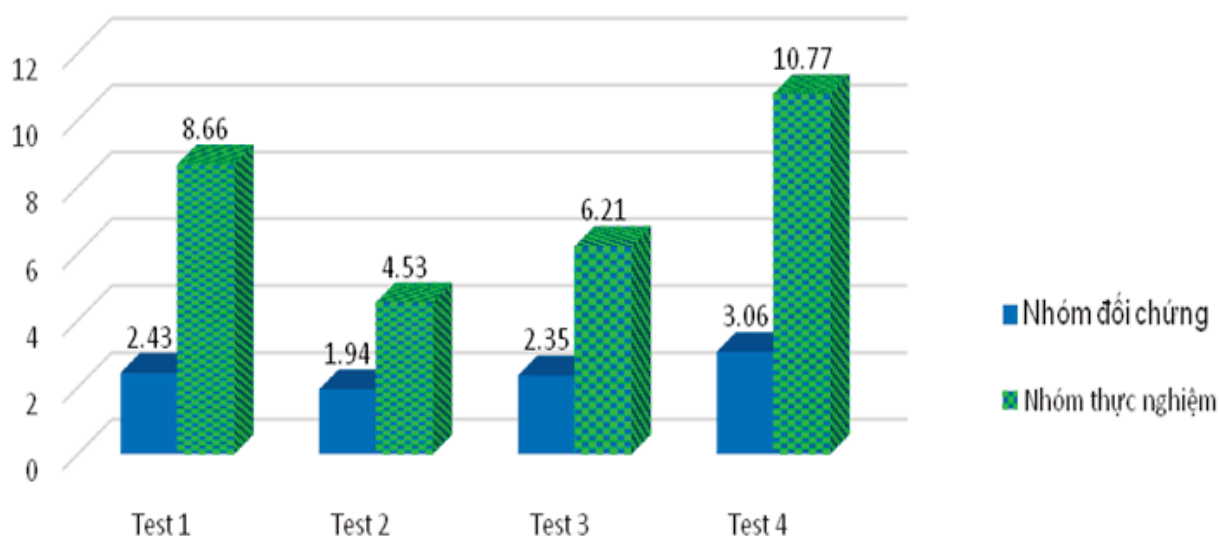
có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ), hay nói cách khác, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, tức sự phân nhóm bảo đảm tính khách quan.

- Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của

sinh viên năm thứ ba nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra cho thấy trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 04 test kiểm tra với ( $P < 0.05$ ), có nghĩa là các bài tập lựa chọn

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau thực nghiệm**

TT	Test	Thông số thống kê		Giới tính	$\bar{X}_{A\pm\delta}$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_{B\pm\delta}$ (nhóm TN)	$t_{tính}$	P
1	Nhảy dây tốc độ 15s (sl)	Nam			46.69±2.18	48.19±2.28	2.24	<0.05
		Nữ			39.29±1.85	42.32±2.26	2.31	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	Nam			43.72±2.03	45.19±2.18	2.41	<0.05
		Nữ			33.5±2.21	35.26±2.22	2.35	<0.05
3	Đá Tolyo chagi với dây chun 30s (sl)	Nam			30.1±1.79	33.22±2.02	2.32	<0.05
		Nữ			25.8±1.52	26.9±1.25	2.29	<0.05
4	Đá Tolyo chagi có trọng lượng 1 kg 15s (sl)	Nam			16.6±0.83	18.1±0.89	2.45	<0.05
		Nữ			14.5±0.685	16.3±0.87	2.31	<0.05



**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm**

đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo Ngành GDTC, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

**KẾT LUẬN**

1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá và 25 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ ba, Ngành GDTC, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TDDT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDDT Thành phố HCM.
3. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội.
4. Daxuroroxki V. M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TDDT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), *Giáo trình Teakwondo*, Nxb TDDT, Hà Nội.
6. Tổng cục TDDT (2015), *Luật Taekwondo*, Nxb TDDT, Hà Nội, tr. 16, 55 - 56.