

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

Phạm Cao Cường<sup>(1)</sup>

## Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 15/07/2025

Ngày phản biện: 22/08/2025

Ngày đăng: 29/09/2025

## Tác giả liên hệ:

Phạm Cao Cường

Email: caocuong@gmail.com

Tập 2, số 5 (2025), trang 87-92

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13897>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

## Tóm tắt:

Trên cơ sở kết quả đánh thực trạng công tác phát triển thể lực chuyên môn (TLCM), bằng các phương pháp nghiên cứu thường dùng trong TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập thuộc 04 nhóm và xây dựng kế hoạch thực nghiệm phát triển TLCM của nữ sinh viên Đội tuyển Karate Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Kết quả ứng dụng thực nghiệm trong 03 tháng đã bước đầu có tác dụng phát triển TLCM của nữ sinh viên Đội tuyển Karate của Trường.

**Từ khoá:** Bài tập thể lực chuyên môn, đội tuyển Karate, nữ sinh viên, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp...

## Selecting and applying specialized physical development exercises for female students of the Karate team of the University of Economics and Industrial Technology

Pham Cao Cuong<sup>(1)</sup>

## Article Information:

Received: 15/07/2025

Review date: 22/08/2025

Published: 29/09/2025

## Corresponding Author:

Pham Cao Cuong

Email: caocuong@gmail.com

Vol.2, Issue 5 (2025), pp 87-92

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13897>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

## Summary:

Based on the results of assessing the current status of professional physical development, using conventional research methods in physical education and sports, we selected 26 exercises in 4 groups and developed an experimental plan. Developing professional physical for female students of the Karate team of the University of Economics and Technology. The results of the experimental application in 03 months have initially had an effect on developing professional physical for female students of the Karate team.

**Keywords:** Specialized physical exercises, Karate team, female students, University of Economics and Industrial Technology...

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐH KTKTCN) đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy GDTC chính khoá cũng như công tác thể thao trường học. Theo đó Nhà trường đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khoá dưới hình thức câu lạc bộ các môn thể thao, trong đó có Đội tuyển Karate, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC và hoạt động đào tạo của Nhà trường. Tuy vậy, thông qua kết quả đánh giá thực trạng tập luyện và thi đấu của Đội tuyển Karate tại Trường ĐH KTKTCN cho thấy TLCM chưa tốt đã ảnh hưởng đến thành tích thi đấu. Thực trạng hoạt động tập luyện của Đội tuyển Karate cũng cho thấy, phương tiện huấn luyện được áp dụng trong giảng dạy và huấn luyện còn thiếu đa dạng và thiếu tính hệ thống.

Tuy đã có một số công trình nghiên cứu về Karate của các tác giả như Trần Tuấn Hiếu (1999), Cao Hoàng Anh (2000), Nguyễn Đương Bắc (2000), Đặng Thị Hồng Nhung (2007), Đỗ Tuấn Cương (2009), Mai Thị Bích Ngọc (2011)... nhưng chưa có công trình nào nghiên cứu về bài tập phát triển TLCM cho sinh viên Đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN. Do đó, việc hoàn thiện bài tập phát triển TLCM của nữ sinh viên đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN sẽ giúp cho sinh viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, toạ đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM của nữ sinh viên Đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN

Với mục đích lựa chọn các bài tập phát triển TLCM của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi dựa trên các căn cứ sau:

- Căn cứ thực trạng đặc điểm trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu;
- Căn cứ thực trạng điều kiện thực tiễn của nhà trường để đảm bảo tính khả thi của các bài tập được lựa chọn ứng dụng;
- Căn cứ cơ lý luận về yêu cầu hình thức, nội dung bài tập được áp dụng trong việc phát triển TLCM.

Trên cơ sở các căn cứ đặt ra, chúng tôi đã tiến hành tham khảo thực tiễn công tác huấn luyện TLCM, tham khảo các tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu có liên quan để bước đầu lựa chọn các bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Từ kết quả bước đầu thu được, để đảm bảo tính khách quan và làm tăng độ tin cậy của kết quả nghiên cứu, thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 HLV, giáo viên đang trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên, VĐV môn Karate. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu (các bài tập được lựa chọn với tỷ lệ tán thành từ 70% trở lên), gồm 04 nhóm bài tập sau:

- + Nhóm bài tập thể lực (06 bài tập)
  - + Nhóm bài tập căn bản và bài tập phối hợp (07 bài tập).
  - + Nhóm bài tập với đích và có lực cản (05 bài tập).
  - + Bài tập tình huống và thi đấu (08 bài tập)
- Cách tổ chức tiến trình các bài tập:

TT	Nội dung bài tập	Định lượng	Chỉ dẫn phương pháp
1.	Ngồi xuống đứng lên đá	5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s	Thực hiện sau 5 tổ đối người phục vụ
2.	Ngồi xuống đứng lên đấm	5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s	Thực hiện sau 5 tổ đối người phục vụ
3.	Nhảy dây 30s	5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s	Thực hiện sau 5 tổ đối người phục vụ
4.	Chạy 30m	30s x 1 đến 3 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
5.	Giật tạ tốc độ 15kg 10s	30s x 1 đến 3 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc

TT	Nội dung bài tập	Định lượng	Chỉ dẫn phương pháp
6.	Chống đẩy tốc độ 15s	30s x 1 đến 3 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
7.	Tấn công và phản công trực diện các đòn tay khi nghe tín hiệu	30s x 1 đến 3 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
8.	Tấn công và phản công trực diện bằng các đòn chân khi nghe tín hiệu	30s x 1 đến 3 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
9.	Đôi luyện căn bản theo từng đôi có timing/không có timing	30s x 1 đến 3 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
10.	Di chuyển thực hiện hai bước tay trước + sau	30s x 1 đến 3 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
11.	Di chuyển thực hiện đòn đổi bước tay trước + tay sau	30s x 1 đến 3 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
12.	Di chuyển thực hiện đòn đá + đòn hai bước	5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 30s	Thực hiện sau 1 tổ lại đổi người
13.	Phòng thủ tấn công và phản công theo đường thẳng với hai đối thủ đứng trước sau	5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 30s	Thực hiện sau 1 tổ lại đổi người
14.	Thực hiện vào hai bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai	5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s	Thực hiện sau 5 tổ lại đổi người
15.	Hai chân buộc dây cao su vào đòn 02 bước tay trước + tay sau	1'30s x 3 – 5 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
16.	Đấm tay sau vào Maki	5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s	Thực hiện sau 1 lần lại đổi người
17.	Đấm đích 4 hướng chữ thập	1'30x 3-5 tổ nghỉ giữa 30s	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
18.	Đấm tay sau 3 đích hình dẻ quạt	5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s	Thực hiện sau 3 lần lại đổi người
19.	Bài tập Auchii (tấn công cùng lúc)	5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s	Thực hiện sau 3 lần lại đổi người
20.	Phản xạ ra đòn ngay sau tiếng hô bắt đầu của trận đấu	10''x5 tổ nghỉ giữa 10''	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
21.	Di chuyển Ziczac tấn công, phản công các khoảng cách	10''x5 tổ nghỉ giữa 10''	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
22.	Di chuyển tấn công dọc thảm	20''x5 tổ nghỉ giữa 15''	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
23.	Tấn công tự do dọc thảm	10''x5 tổ nghỉ giữa 10''	Thực hiện sau 3 lần lại đổi người
24.	Bài tập Jiyu Ippon Sanbon kai: đấu ghi 3 điểm	10''x5 tổ nghỉ giữa 10''	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
25.	Bài tập Jiyu Ipoon Kumite: đấu ghi 1 điểm	1'30'' x 3-5 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc
26.	Bài tập Sanbon Kumite: thi đấu thực sự (6 điểm)	1'30'' x 3-5 tổ	Thực hiện cho đến khi tín hiệu kết thúc

**2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM của nữ sinh viên Đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN**

**2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Phương pháp thực nghiệm (TN): TN sự phạm so sánh song song.

Thời gian TN: 03 tháng (từ tháng 10/2023 đến tháng 12/2023), mỗi tuần 03 buổi (tương đương 36 giáo án) vào thời gian tập luyện của đội tuyển, thời gian tập phát triển TLCM từ 25 – 30 phút/ buổi.

Đối tượng TN: 20 nữ sinh viên đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

Nhóm 1 (nhóm TN): gồm 10 nữ sinh viên tập

luyện TLCM theo tiến trình thực nghiệm (bảng 1) với 26 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

Nhóm 2 (nhóm ĐC): gồm 10 nữ sinh viên tập luyện TLCM theo các bài tập đã được xây dựng của Khoa.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học KTKTCN.

Xây dựng tiến trình TN: Căn cứ vào kế hoạch tập luyện của đội tuyển đã được xây dựng và thông qua; căn cứ lý thuyết huấn luyện phát triển TLCM trong Karate; căn cứ tính chất, đặc điểm các bài tập và thời gian tập luyện được phân phối trong kế hoạch huấn luyện, chúng tôi xây dựng tiến trình TN. Kết quả trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập phát triển TLCM của nữ sinh viên đội tuyển Karate Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp**

TT	Tuần tập	Tuần 1		Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4			Tuần 5			Tuần 6			Tuần 7			Tuần 8			Tuần 9			Tuần 10			Tuần 11			Tuần 12							
	Buổi tập	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	33	34	35	36				
	Bài tập	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	33	34	35	36				
1	BT 1	x						x			x																	x			x				x						
2	BT 2	x	x						x	x			x			x			x				x	x											x	x					
3	BT 3			x		x																				x				x						x					
4	BT 4	x	x									x						x																							
5	BT 5				x				x						x				x																				x		
6	BT 6	x			x				x																														x		
7	BT 7	x			x				x																																
8	BT 8																																								
9	BT 9	x				x																																			
10	BT 10				x																																				
11	BT 11				x																																				
12	BT 12	x				x																																			
13	BT 13	x																																							
14	BT 14	x																																							
15	BT 15																																								
16	BT 16																																								
17	BT 17																																								
18	BT 18																																								
19	BT 19																																								
20	BT 20	x																																							
21	BT 21	x																																							
22	BT 22																																								
23	BT 23																																								
24	BT 24																																								
25	BT 25																																								
26	BT 26	x																																							

**2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM của nữ sinh viên Đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN**

Trước TN, sử dụng 08 test được chúng tôi lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM của nhóm TN và ĐC (bảng 2). Kết quả cho thấy, trình độ TLCM của 02 nhóm

không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Điều đó khẳng định trình độ TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau.

Sau 03 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 08 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ TLCM của 02 nhóm và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra (bảng 3).

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của nữ sinh viên Đội tuyển Karate trước thực nghiệm**

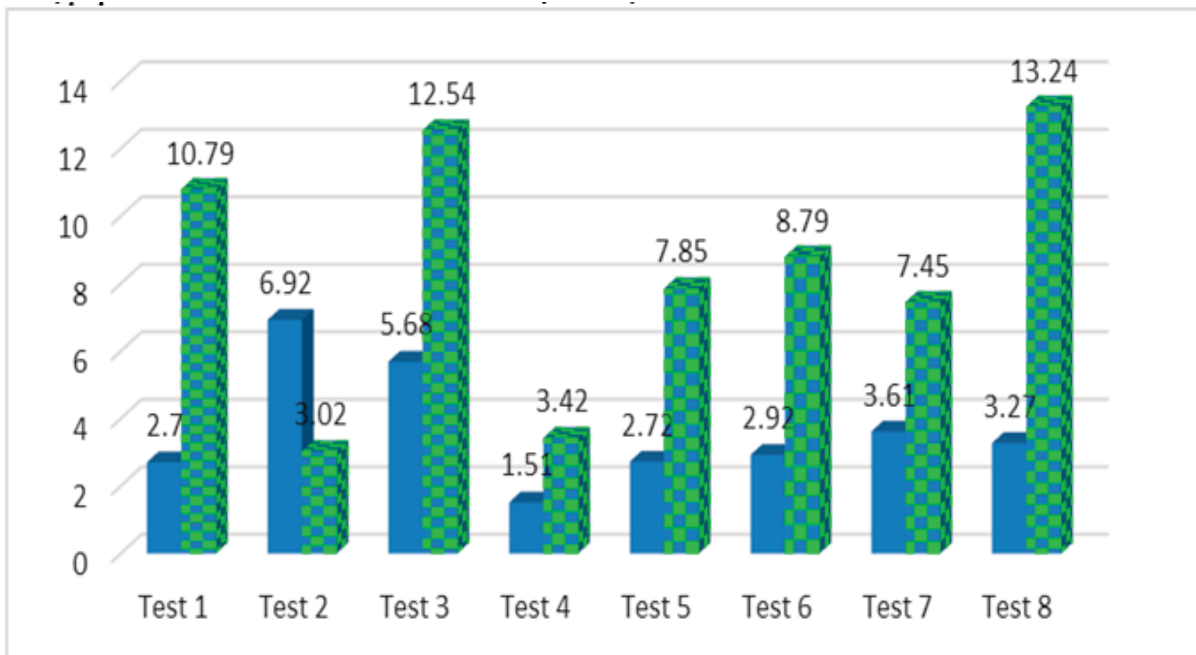
TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Giật tạ 15kg 15s (lần)	14.6±1.03	14.9±1.08	0.65	>0.05
2	Chạy 30m (s)	5.58±0.22	5.71±0.24	0.61	>0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	15.4±1.02	15.7±1.03	0.66	>0.05
4	Nhảy dây 30s (lần)	85.2±5.18	86.2±5.5	0.97	>0.05
5	Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)	25.4±1.55	25.7±1.59	0.54	>0.05
6	Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)	23.6±1.33	23.8±1.21	0.42	>0.05
7	Đá vòng cầu 15s vào bao đá (lần)	16.3±1.05	16.8±1.08	0.45	>0.05
8	Di chuyển ra đòn tay sau + đá vòng cầu 15s (lần)	13.5±0.95	13.4±0.97	0.14	>0.05

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của nữ sinh viên đội tuyển Karate sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1.	Giật tạ 15kg 15s (lần)	15.0±1.04	16.6±1.05	3.50	<0.05
2.	Chạy 30m (s)	5.98±0.23	5.54±0.22	2.07	<0.05
3.	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	16.3±1.11	17.8±1.12	3.18	<0.05
4.	Nhảy dây 30s (lần)	86.5±5.23	89.2±5.18	2.65	<0.05
5.	Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)	26.1±1.56	27.8±1.68	2.99	<0.05
6.	Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)	24.3±1.35	26.0±1.36	3.27	<0.05
7.	Đá vòng cầu 15s vào bao đá (lần)	16.9±1.22	18.1±1.19	2.44	<0.05
8.	Di chuyển ra đòn tay sau + đá vòng cầu 15s (lần)	14.0±0.89	15.3±0.92	3.06	<0.05

Kết quả cho thấy: sau 03 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng với  $P < 0.05$ . Điều này cho thấy các bài tập do chúng tôi lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM của nữ sinh viên Đội tuyển Karate Trường ĐH KTK-TCN tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường ĐH KTKTCN.

Để thấy rõ hơn hiệu quả các bài tập phát triển TLCM được lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện sau 03 tháng TN, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra trước và sau TN của mỗi nhóm (biểu đồ 1). Biểu đồ cho thấy rõ nhịp độ tăng trưởng ở nhóm TN cao hơn hẳn nhóm ĐC đã khẳng định rõ hơn hiệu quả các bài tập phát triển TLCM lựa chọn.



**Biểu đồ 1. Sự tăng trưởng TLCM của nữ sinh viên đội tuyển Karate nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm**

### KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập và xây dựng kế hoạch ứng dụng các bài tập trong việc phát triển TLCM của nữ sinh viên Đội tuyển Karate Trường ĐH KTKTCN. Kết quả thực nghiệm trong 03 tháng đã bước đầu chứng minh các bài tập được lựa chọn có tác dụng phát triển TLCM cho nữ sinh viên Đội tuyển Karate.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Đỗ Tuấn Cương (2009), “Nghiên cứu các bài tập phát triển TLCM đòn tay cho nam VĐV

Karate Đội tuyển quốc gia”, *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*, Trường ĐHTĐTT 1.

3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karate*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), “Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate lứa tuổi 16 – 18 TP Tuyên Quang”, *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*, Đại học TĐTT 1.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.