

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH TAEKWONDO HỌC KỲ 1 NĂM THỨ 2 NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Trần Tuấn Hiếu\*  
Đặng Danh Nam\*\*

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 04 test đánh giá và 37 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo năm thứ hai Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Đồng thời đánh giá hiệu quả các bài tập thông qua ứng dụng cho thấy, 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 Taekwondo-majoring male students in the first semester of the second year in Department of Physical Education Bac Ninh Sports University

**Summary:** Through regular scientific research methods, we have selected 04 assessment tests and 37 fitness development exercises for Taekwondo-majoring male students in the first semester of the second year in Department of Physical Education, Bac Ninh Sports University. At the same time, we have evaluated the effectiveness of exercises through the application and it can be seen that the selected exercises have been highly effective in developing fitness for research subjects.

**Keywords:** Exercise fitness, student, Taekwondo-majoring, Department of Physical Education, Bac Ninh Sports University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là môn võ đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Trong giảng dạy, đào tạo giáo viên GDTC tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chương trình đào tạo được thiết kế gồm 5 học phần, thời gian cho mỗi học phần là 60 tiết từ học kỳ từ kỳ 3 đến kỳ 7, trong đó phần huấn luyện thể lực được phân bố chung theo các học phần. Trong cấu trúc chương trình đào tạo, phần phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo chưa được quan tâm thích đáng biểu hiện ở thời lượng phân phối thấp và không thiết kế hệ thống bài tập phát triển thể lực trong các học phần chưa phù hợp. Đặc biệt, đối với sinh viên bắt đầu tham gia học tập chương trình chuyên ngành, thể lực còn yếu, chưa được phát triển toàn diện, chưa đáp ứng yêu cầu về thể

lực chuyên môn, phần phát triển thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo chưa được quan tâm. Vì vậy, lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 1 năm thứ 2, 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, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 09 nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo năm thứ 2 Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

\*PGS.TS, Viện Khoa học TDTT

\*\*ThS, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam



**Trong giảng dạy sinh viên chuyên ngành Taekwondo tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, việc phát triển thể lực rất được chú trọng**

## **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 1 năm thứ 2, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

#### **1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 1 năm thứ 2, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực theo các bước:

- 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 để đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 1 năm thứ 2, 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 hai chân liên tục 30s (sl)
4. Đá Tolyo chagi với dây chun 30s (sl)

#### **1.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 1 năm thứ 2, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

Chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo theo các bước:

- 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 37 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

- + Phát triển sức nhanh: 07 bài tập.
- + Phát triển sức mạnh: 09 bài tập.
- + Phát triển sức bền: 06 bài tập.
- + Phát triển khả năng phối hợp vận động: 09 bài tập.
- + Phát triển mềm dẻo: 06 bài tập.

### **2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 1 năm thứ 2, 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.

**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					
Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45s	X	X							X				
Đám nhanh 2 tay liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			X	X							X		X
Đám nhanh 2 tay liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			X	X						X			
Di chuyển đá theo tín hiệu còi 10m x 30 tổ, nghỉ giữa quãng 30s	X	X										X	X
Chạy nâng cao đùi 20m x 3 tổ					X	X				X			
Trò chơi cướp cờ								X				X	X
Chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s					X	X				X			
Bật nhảy ưỡn thân 3 lần rồi chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			X	X				X					X
Nằm sấp chống đẩy 3 lần rồi chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	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
Bật nhảy tách chân ngang 3 lần rồi chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			X	X						X			
Nằm sấp chống đẩy 15s 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	X	X			X	X							X
Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			X	X				X					
Thực hiện đơn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			X	X	X				X				
Trò chơi đá bóng			X	X									
Chạy 3000m, thực hiện 1 lần					X	X							
Nằm sấp chống đẩy tối đa sức, thực hiện 1 lần	X	X						X				X	X
Nằm ngửa gập thân tối đa sức, thực hiện 1 lần	X	X							X				
Nằm sấp ưỡn 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
Bật bục đổi chân liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	X	X										X	X
Di chuyển đổi hướng 1x2x3m, tăng tốc 10m 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s					X	X				X			
Phối hợp 1 bước lạng chân trước và 1 bước nghỉ 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s								X					X
Phối hợp 1 bước lạng chân ngang và 1 bước nghỉ 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s					X	X				X			
Phối hợp lạng chân trước và lạng chân ngang 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s								X					X
Tấn công đòn 2 bước và 1 đòn chân trong 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	X	X								X			
Tấn công tay sau liên tục 10 mục tiêu x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s					X							X	X
Phối hợp tấn công đòn sờ trường và 1 đòn đá liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s					X					X			

Bài tập	Tuần												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Trò chơi người thừa thứ ba	x	x			x	x						x	
Xoạc dọc					x	x			x				
Xoạc ngang					x	x	x						
Xoạc dọc ép thân							x	x				x	
Xoạc ngang ép thân							x	x				x	
Di chuyển đá lăng chân dọc hạ xuống xoạc dọc 15m (thực hiện 1 lần)			x	x	x							x	
Di chuyển đá lăng chân ngang hạ xuống xoạc ngang 15m (thực hiện 1 lần)	x	x	x	x		x	x	x	x	x			



**Phát triển toàn diện các tố chất thể lực là điều kiện để sinh viên tiếp thu tốt kỹ, chiến thuật môn Taekwondo**

- *Đối tượng thực nghiệm:* Gồm 9 sinh viên chuyên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 2 năm thứ 2 (khóa 52) được chia thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm 05 sinh viên; nhóm đối chứng 04 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.

*Công tác kiểm tra, đánh giá:* Được tiến hành vào 2 thời điểm: Trước thực nghiệm và sau 3 tháng thực nghiệm.

**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 hai chuyên sâu Taekwondo khóa 52, 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**

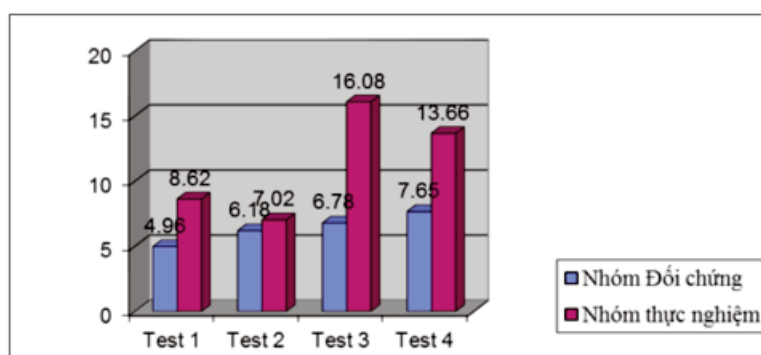
- Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên năm thứ hai nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra cho thấy trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với ( $P > 0.05$ ), hay nói cách khác, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm hoàn toàn 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 hai nhóm đối



**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	Kết quả kiểm tra		t <sub>tính</sub>	P
		$\bar{x}_A \pm \delta$ (Nhóm ĐC)	$\bar{x}_B \pm \delta$ (Nhóm TN)		
1	Nhảy dây tốc độ 15s (sl)	44.69±2.13	46.19±2.11	2.26	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	41.71±2.01	43.22±2.15	2.48	<0.05
3	Đá Tolyo chagi hai chân liên tục 30s (sl)	30.5±1.83	33.6±1.89	2.35	<0.05
4	Đá Tolyo chagi với dây chun 30s (sl)	28.5±1.82	31.21±1.93	2.67	<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**

chúng 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). Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng cũng cho thấy các bài tập lựa chọn của đề tài 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 TDTT Bắc Ninh.

**KẾT LUẬN**

1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá và 37 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 1 năm thứ 2, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả cho thấy các bài tập lựa chọn và kế hoạch thực nghiệm được xác định đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Taek-

wondo học kỳ 1 năm thứ 2, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**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. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT Thành phố HCM.
3. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Daxuoroxki V. M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Tổng cục TDTT (2015), *Luật Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 16, 55 - 56.

(Bài nộp ngày 6/11/2020, phản biện ngày 16/11/2020, duyệt in ngày 4/12/2020)  
 Chịu trách nhiệm chính: Trần Tuấn Hiếu;  
 Email: trantuanhieutdt@gmail.com)