e-ISSN 3030-4822

# HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG ĐỘI TUYỂN HỒNG ĐỨC, PHƯỜNG BÌNH ĐÔNG, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

**Trần Quốc Bảo[1]; Nguyễn Kế Bình[2]**
**Châu Hoàng Cầu[2]; Nguyễn Đình Đô[1]**

**Thông tin bài báo:**
Ngày nhận bài: **11/09/2026**
Ngày phản biện: **08/10/2026**
Ngày đăng: **16/11/2026**

**Tác giả liên hệ:**
Nguyễn Kế Bình
Email: Binhkn@upes.edu.vn
*Tập 3, số 6 (2026), trang 81-86*
*DOI: https://doi.org/10.64024/upes14269*
*Bản quyền © 2026. 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:**

Huấn luyện thể lực có vị trí quan trọng, các chỉ tiêu thể lực đánh giá khả năng, triển vọng của VĐV trong các giai đoạn đặc biệt của huấn luyện chuyên môn. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá thể lực phù hợp, đảm bảo độ tin cậy và 25 bài tập nâng cao thể lực thi đấu đối kháng cho nữ vận động viên Taekwondo đội tuyển Hồng Đức, phường Bình Đông, TP. Hồ Chí Minh. Sau quá trình thực nghiệm ứng dụng tập luyện theo các bài tập đã được lựa chọn, kết quả cho thấy thành tích các test đánh giá thể lực thi đấu đối kháng của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê.

**Từ khóa:** Thể lực, Taekwondo, bài tập thể lực, vận động viên thi đấu đối kháng.

# Effectiveness of an exercise programme for improving kyorugi-specific physical fitness in female taekwondo athletes on the Hong Duc team, Binh Dong Ward, Ho Chi Minh City

**Tran Quoc Bao[1]; Nguyen Ke Binh[2]**
**Chau Hoang Cau[2]; Nguyen Dinh Do[1]**

**Article Information:**
Received: **11/09/2026**
Review date: **08/10/2026**
Published: **16/11/2026**

**Corresponding Author:**
Nguyen Ke Binh
Email: Binhkn@upes.edu.vn
*Vol.3, Issue 6 (2026), pp 81-86*
*DOI: https://doi.org/10.64024/upes14269*
*Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).*

**Abstract:**

Physical conditioning plays an important role in training, and physical fitness indicators are used to assess athletes' capabilities and potential during specific phases of sport-specific training. Using standard and reliable research methods, this study selected 10 appropriate physical fitness tests with confirmed reliability and 25 exercises to improve kyorugi-specific physical fitness in female taekwondo athletes on the Hong Duc team, Binh Dong Ward, Ho Chi Minh City. Following the intervention using the selected exercises, performance improved significantly across all tests of kyorugi-specific physical fitness.

**Keywords:** Physical fitness; taekwondo; conditioning exercises; competitive sparring athletes.

[1]CN [2]TS Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Tp. Hồ Chí Minh

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là yếu tố quan trọng hàng đầu giúp Huấn luyện viên (HLV) đánh giá được khả năng phát triển thành tích của vận động viên (VĐV) và là một trong những yếu tố có ý nghĩa dự báo thành tích thể thao. Muốn đạt được thành tích cao nhất trong thi đấu thì VĐV phải có sự chuẩn bị tốt về thể lực, kỹ chiến thuật và tâm lý, vì vậy HLV không thể xem nhẹ việc phát triển tố chất thể lực.

Theo Aulic I.V, thể lực là tiềm năng của VĐV để đạt được những thành tích nhất định trong môn thể thao được lựa chọn và thể lực được biểu hiện qua các thông số sư phạm như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo, khéo léo, khả năng phối hợp vận động [1]. Thể lực là một trong các tiêu chuẩn quan trọng của chương trình huấn luyện. Đánh giá đúng trạng thái thể lực cho phép HLV xem xét đánh giá hiệu quả chương trình, kế hoạch huấn luyện và đề xuất các biện pháp phù hợp trong việc cải thiện và nâng cao trình độ thể thao và thành tích thi đấu cho VĐV.

Đặc điểm thi đấu đối kháng Taekwondo hiện đại cho thấy xu hướng tăng cường các kỹ thuật đá nhanh, đá cao và kỹ thuật xoay người phức tạp. Điều này đòi hỏi VĐV phải có sự phát triển toàn diện về sức mạnh, tốc độ, sức bền và độ linh hoạt [3]. Nếu thiếu nền tảng thể lực phù hợp, việc thực hiện kỹ thuật sẽ giảm hiệu quả, thậm chí dễ dẫn đến sai sót trong thi đấu.

Qua khảo sát thực tiễn tại đội tuyển Taekwondo Hồng Đức, có thể nhận thấy công tác huấn luyện thể lực vẫn còn một số hạn chế. Hệ thống bài tập chưa thật sự đồng bộ, việc lựa chọn bài tập còn mang tính kinh nghiệm, thiếu sự kiểm chứng khoa học. Các bài kiểm tra thể lực tuy đã được sử dụng nhưng chưa có sự liên kết chặt chẽ mục tiêu huấn luyện và thi đấu. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả nâng cao thành tích cho VĐV, đặc biệt là ở đối tượng nữ - nhóm có những đặc điểm riêng về sinh lý và khả năng thích nghi với tải lượng vận động.

Thực tế này đặt ra yêu cầu cần có sự nghiên cứu và lựa chọn các bài tập thể lực mang tính đặc hiệu, phù hợp với đặc điểm vận động của môn Taekwondo đối kháng.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết nhiệm vụ khoa học, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy như sau: Tham khảo tài liệu, Phỏng vấn bằng phiếu (anket), Kiểm tra sư phạm, Thực nghiệm sư phạm và Toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 12 nữ VĐV Taekwondo đội tuyển Hồng Đức, phường Bình Đông, TP. Hồ Chí Minh, có độ tuổi từ 15 đến 17 tuổi (tuổi trung bình: 16.52 ± 1.28 tuổi), thời gian tham gia tập luyện từ 3 đến 5 năm (3.72 ± 2.36 năm) và trình độ chuyên môn từ đai đen 1 đẳng trở lên. Các VĐV đều đang tham gia tập luyện thường xuyên theo chương trình huấn luyện của đội tuyển và có kinh nghiệm tham gia thi đấu ở các giải Taekwondo dành cho lứa tuổi trẻ cấp tỉnh/thành phố trở lên. Về thành tích thi đấu, 07 VĐV đã đạt huy chương tại các giải đấu chính thức, trong đó có 01 huy chương vàng, 03 huy chương bạc và 03 huy chương đồng; 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Taekwondo.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên Taekwondo thi đấu đối kháng đội tuyển Hồng Đức, phường Bình Đông, Thành phố Hồ Chí Minh

Để lựa chọn được các test đánh giá thể lực cho nữ VĐV Taekwondo thi đấu đối kháng đội tuyển Hồng Đức, phường Bình đông, TP Hồ Chí Minh, nghiên cứu tiến hành theo ba bước:

Một là, tổng hợp tài liệu và phỏng vấn 30 nhà chuyên môn, kết quả có 10/27 test được lựa chọn với tỷ lệ mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn ≥75%.

Hai là, xác định độ tin cậy của 10 test, trong đó có 5 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn, qua 2 lần lập test trên đối tượng là 12 nữ VĐV. Kết quả cho thấy, cả 10 test đều đảm bảo độ tin cậy ($r > 0.80$ tại $p < 0.05$);

Và ba là, xác định tính thông báo của các test thông qua kiểm tra mối tương quan giữa kết quả kiểm tra test với thứ hạng thi đấu tại giải trẻ. Kết quả cho thấy $r > 0.60$ tại $p < 0.05$, đảm bảo tính thông báo.

### 2. Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ vận động viên Taekwondo thi đấu đối kháng đội tuyển Hồng Đức, phường Bình Đông, TP. Hồ Chí Minh

Để lựa chọn các bài tập phù hợp với đối tượng và đảm bảo các nguyên tắc khoa học, thông qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn và tham khảo các đề tài khoa học, nghiên cứu xác định các căn cứ lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ VĐV Taekwondo thi đấu đối kháng đội tuyển Hồng Đức gồm: 1) Căn cứ mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu ở từng giai đoạn huấn luyện; 2) Căn cứ vào đặc điểm tâm-sinh lý và trình độ ban đầu của VĐV; 3) Căn cứ vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện; 4) Căn cứ vào các nguyên tắc cơ bản trong huấn luyện môn Takewondo.

Thông qua căn cứ lựa chọn bài tập đã được xác định, nghiên cứu tiếp tục tiến hành tổng hợp các bài tập phù hợp với vấn đề nghiên cứu, phù hợp với đối tượng nghiên cứu thực tế. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 40 bài tập phù hợp.

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia với 40 bài tập đã lựa chọn được. Quá trình phỏng vấn được thực hiện 2 lần với thời gian cách nhau 30 ngày. Kết quả qua hai lần phỏng vấn các bài tập đều có $\chi 2_{tính} < \chi 2_{bảng}$ (=3.84), vì vậy sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn của mẫu không có ý nghĩa tại $p>0.05$. Vậy kết quả hai lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Nhằm đảm bảo độ tin cậy, nghiên cứu quy ước lựa chọn các bài tập có tỷ lệ mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn ≥75%. Theo nguyên tắc trên, nghiên cứu đã lựa chọn được 25 bài tập thuộc 2 nhóm thể lực chung và thể lực chuyên môn, cụ thể:

**- Nhóm bài tập bổ trợ nâng cao thể lực chung, gồm 11 bài:**

Bài tập 1: Nằm ngửa co chân bật gập thân nhanh, 20 lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 30 giây, quãng nghỉ giữa tổ 60 giây.

Bài tập 2: Nằm sấp cố định thân trên, đánh mạnh thẳng hai chân về sau 30s x 3 tổ, quãng nghỉ quãng nghỉ giữa tổ 30 giây.

Bài tập 3: Chống đẩy 15 lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 30 giây, quãng nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 4: Squat không tạ 20 lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 30 giây, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 5: Chạy dích dắc qua chướng ngại vật kết hợp thủ thể chiến đấu 20m x 5 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 6: Kéo dây kháng lực bổ trợ đòn đá 15 lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 30 giây, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 7: Chạy bền yếm khí biến tốc (20s nhanh – 40s chậm/400m x 4), 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 1 phút, quãng nghỉ giữa tổ 3 phút.

Bài tập 8: Nhảy dây tốc độ cao liên tục trong thời gian 3 phút x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 1 phút, quãng nghỉ giữa tổ 3 phút.

Bài tập 9: Chạy bứt tốc đoạn ngắn tối đa cự ly 20m – 30m x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 10: Chạy nâng cao đùi tại chỗ chuyển bứt tốc nhanh 30m x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 60 giây, quãng nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 11: Chạy bước nhỏ tăng tối đa tần số chân cự ly 30m x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 2 phút.

**- Nhóm bài tập bổ trợ nâng cao thể lực chuyên môn, gồm 14 bài:**

Bài tập 12: Đá vòng cầu liên tục chân phải vào giáp điện tử/đích đá trong 20s, 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 30 giây, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 13: Đá vòng cầu liên tục chân trái vào giáp điện tử/đích đá trong 20s x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 30 giây, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 14: Đá 1 đòn duy nhất nhanh nhất có thể 5 lần/chân x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 30 giây, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 15: Đá bao cát 85% lực tối đa 10 lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 30 giây, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 16: Ép dẻo xoạc dọc tăng tiến biên độ 30s x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 30s.

Bài tập 17: Ép dẻo xoạc ngang tĩnh tăng tiến dần biên độ 30s x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 30s

Bài tập 18: Đứng tựa tường chủ động đá hất lăng chân thẳng lên cao trước mặt 10 lần/chân, giữ tư thế 10 giây/lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút

Bài tập 19: Giãn cơ động trước tập (dynamic stretching) 10 lần/động tác x 5 động tác, quãng nghỉ 30 giây

Bài tập 20: Phối hợp đòn đá liên hoàn tự do di chuyển với đích đá Pad 5 tổ hợp đòn x 5 tổ, quãng nghỉ 30 giây/tổ hợp đòn, quãng nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 21: Đá chẻ (Naeryo Chagi) luân phiên hai chân liên tục trong 30s x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 22: Đá tự do 15s phối hợp di chuyển



**Phát triển thể lực chung là nền tảng cần thiết để phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Taekwondo**

thủ thể chiến đấu liên tục 2 phút x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 23: Chạy con thoi 4 x 10m, 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 24: Đánh tay thủ thể bộc phát kết hợp xoay hông né đòn với tạ tay nhẹ 30s x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 25: Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ theo tín hiệu còi 20s x 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 1 phút.

**3. Ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực cho nữ vận động viên Taekwondo thi đấu đối kháng đội tuyển Hồng Đức, phường Bình Đông, TP. Hồ Chí Minh**

**3.1. Tổ chức thực nghiệm**

Chương trình tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh trình tự đơn trên 12 nữ VĐV đội tuyển Taekwondo Hồng Đức, phường Bình Đông, TP. Hồ Chí Minh.

Thời gian thực nghiệm: Căn cứ vào kế hoạch huấn luyện của đội tuyển, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong 24 tuần từ tháng 9/2025 đến 02/2026, mỗi tuần 3 buổi (thứ 3, thứ 5, thứ 7), tổng số 72 giáo án, thời gian dành cho mỗi buổi tập từ 90 đến 120 phút. Thông qua tổng hợp, phân tích các cơ sở, nguyên lý trong xây dựng chương trình huấn luyện thể lực và căn cứ vào hệ thống bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành huấn luyện thể lực cho nữ vận động viên Taekwondo thi đấu đối kháng đội tuyển Hồng Đức theo từng giai đoạn trong 24 tuần như sau:

Giai đoạn phát triển thể lực chung: Ứng dụng các bài tập bổ trợ thể lực chung nhằm phát triển tố chất thể lực, tốc độ phản xạ, bộ pháp di chuyển giúp cho đối tượng thực nghiệm phát triển các tố chất thể lực. Giai đoạn này được thực hiện trong 8 tuần đầu, mỗi buổi tập ứng dụng từ 3-4 bài tập.

Giai đoạn phát triển thể lực chuyên môn: Ứng dụng các bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn nhằm phát triển yếu tố quan trọng nhất trong thi đấu Taekwondo: tốc độ đòn đá chuyên môn, độ linh hoạt khớp háng, khả năng phối hợp đòn liên

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực thi đấu đối kháng của nữ vận động viên Taekwondo đội tuyển Hồng Đức, phường Bình Đông, Tp. Hồ Chí Minh sau 24 tuần thực nghiệm (n=12)**

| TT | Test | Trước TN | | Sau TN | | W | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\bar{x}$ | ±δ | $\bar{x}$ | ±δ | | | |
| 1 | Xoạc ngang (cm) | 2.00 | 0.12 | 0.85 | 0.10 | 80.70 | 11.25 | <0.05 |
| 2 | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 5.50 | 0.22 | 5.05 | 0.18 | 8.53 | 10.42 | <0.05 |
| 3 | Nằm sấp chống đẩy 30s (lần) | 20.00 | 1.10 | 25.50 | 1.25 | 24.18 | 12.35 | <0.05 |
| 4 | Nhảy dây 2 phút (lần) | 240.00 | 11.50 | 268.00 | 10.20 | 11.02 | 15.18 | <0.05 |
| 5 | Di chuyển ngang qua lại đá vòng cầu 2 chân 20 lần (s) | 21.00 | 0.95 | 17.50 | 0.85 | 18.18 | 14.55 | <0.05 |
| 6 | Đá tạt chân phải vào mặt tại chỗ 30s (lần) | 26.00 | 1.25 | 32.00 | 1.15 | 20.69 | 11.60 | <0.05 |
| 7 | Đá chẻ 2 chân liên tục tại chỗ 30s (lần) | 28.00 | 1.40 | 33.50 | 1.20 | 17.89 | 9.85 | <0.05 |
| 8 | Lùi đá vòng cầu 2 chân liên tục 30s (lần) | 29.00 | 1.35 | 35.00 | 1.45 | 18.75 | 13.20 | <0.05 |
| 9 | Đá lái tại chỗ liên tục vào bao cát 30s (lần) | 22.00 | 1.18 | 28.50 | 1.22 | 25.74 | 10.95 | <0.05 |
| 10 | Gập bụng chuyên môn 30s (lần) | 22.50 | 1.15 | 28.00 | 1.05 | 21.78 | 12.10 | <0.05 |

***Ghi chú:*** $t_{(0.05)}$=2,20

hoàn và phản xạ di chuyển để chuẩn bị cho huấn luyện và thi đấu. Các bài tập đá tốc độ và bùng nổ (BT12-BT15) được xây dựng có tính đặc thù cao, vừa rèn kỹ năng chuyên môn, vừa phát triển tốc độ ra đòn và lực va chạm lên giáp điện tử. Nhóm bài tập độ dẻo và biên độ vận động (BT16-BT19) giúp tối ưu hóa khả năng mở hông để thực hiện các đòn đá tầm cao ghi điểm thưởng. Nhóm bài tập phối hợp và phản xạ thi đấu (BT20-BT25) đa dạng, kết hợp giữa di chuyển – đá liên hoàn – né đòn – phản công, phù hợp với yêu cầu thực tiễn của thi đấu đối kháng (Kyorugi) hiện đại. Đây cũng là nhóm thể hiện rõ sự đặc trưng của Taekwondo, giúp vận động viên phát triển khả năng phối hợp động tác và xử lý tình huống nhanh trên thảm đấu. Giai đoạn này được thực hiện trong 16 tuần sau của thời gian thực nghiệm, mỗi buổi tập ứng dụng từ 3-4 bài tập.

**3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nữ vận động viên Taekwondo thi đấu đối kháng đội tuyển Hồng Đức, phường Bình Đông, TP. Hồ Chí Minh**

Kết quả kiểm tra sau 24 tuần thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Kết quả thu được tại bảng 1 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, thể lực thi đấu đối kháng của khách thể nghiên cứu có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa tại p<0.05, cụ thể như sau:

Test xoạc ngang (cm): giá trị trung bình ban đầu X =2.00, sau TN X = 0.85, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=24%.

Test chạy 30m xuất phát cao (s): giá trị trung bình ban đầu $\overline{X}$ =5.50; sau TN $\overline{X}$ = 5.05; sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=9%.

Test nằm sấp chống đẩy 30s (lần): giá trị trung bình ban đầu $\overline{x}$ =20.00; sau TN, $\overline{x}$ = 25.50, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=24%.

Test nhảy dây 2 phút (lần): giá trị trung bình ban đầu, $\overline{x}$ =240.00; sau TN, $\overline{x}$ = 268.00, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=11%.

Test di chuyển ngang qua lại đá vòng cầu 2 chân 20 lần (s): giá trị trung bình ban đầu, $\overline{x}$ =21.00; sau TN, $\overline{x}$ = 17.50, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=18%.

Test đá tạt chân phải vào mặt tại chỗ 30s (lần): giá trị trung bình ban đầu, $\overline{x}$ =26.00; sau TN, $\overline{x}$ = 32.00, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=21%.

Test đá chẻ 2 chân liên tục tại chỗ 30s (lần): giá trị trung bình ban đầu, $\overline{x}$ =28.00; sau TN, $\overline{x}$ = 33.50, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=18%.

Test lùi đá vòng cầu 2 chân liên tục 30s (lần): giá trị trung bình ban đầu, $\overline{x}$ =29.00; sau TN, $\overline{x}$ = 35.00, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=19%.

Test đá lái tại chỗ liên tục vào bao cát 30s (lần): giá trị trung bình ban đầu, $\overline{x}$ =22.00; sau TN, $\overline{x}$ = 28.50, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=26%.

Test gập bụng chuyên môn 30s (lần): giá trị trung bình ban đầu, $\overline{x}$ =22.50; sau TN, $\overline{x}$ = 28.00, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với nhịp tăng trưởng là W=22%.

## KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá thể lực và 25 bài tập phát triển thể lực môn Taekwondo phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Kết quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn cho thấy thành tích ở tất cả các test đánh giá thể lực sau thực nghiệm đều có sự tăng trưởng tốt hơn so với ban đầu giá trị W% = 8.53→80.70, kết quả thu được đều có ý nghĩa thống kê (t=9.85→15.18 tại p<0.05). Nghiên cứu kiến nghị tiếp tục ứng dụng 25 bài tập đã lựa chọn vào chương trình huấn luyện thể lực thi đấu đối kháng cho nữ vận động viên Taekwondo đội tuyển Hồng Đức, phường Bình Đông, Tp. Hồ Chí Minh. Căn cứ vào trình độ, giai đoạn huấn luyện và đặc điểm cá nhân của VĐV để điều chỉnh khối lượng, cường độ bài tập cho phù hợp. Tiếp tục mở rộng quy mô khách thể, thời gian thực nghiệm và phạm vi áp dụng, đồng thời xem xét hiệu quả của hệ thống bài tập theo từng nhóm năng lực thể lực, kỹ thuật và thành tích thi đấu để tăng giá trị khái quát và khả năng ứng dụng trong thực tiễn huấn luyện.

## TUYÊN BỐ VỀ VIỆC SỬ DỤNG AI TẠO SINH

Tác giả không sử dụng bất kỳ công cụ AI nào trong quá trình soạn thảo văn bản

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.

3. Trương Ngọc Để, Nguyễn Kim Châu (1996), *Nguyên tắc căn bản huấn luyện Taekwondo*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.

4. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Biên dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 20

5. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Hồng Ngọc (2015), *Giáo trình Taekwondo*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh, Tp. Hồ Chí Minh.

6. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), *Thống kê trong Thể dục Thể thao*, Nxb Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh, Tp. Hồ Chí Minh.