

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ NAM VĐV TAEKWONDO LỨA TUỔI 15 - 16 TRUNG TÂM VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH HUYỆN YÊN MỸ - TỈNH HUNG YÊN

APPLICATION OF SOME EXERCISES FOR DEVELOPING SPEED POWER OF MALE TAEKWONDO ATHLETES AGED 15-16 AT THE CULTURE, SPORTS, AND TOURISM CENTER IN YEN MY DISTRICT, HUNG YEN PROVINCE

ThS. Trần Văn Dũng¹, ThS. Cái Tiến Long²

TT VH, TT và DL huyện Yên Mỹ - Hưng Yên¹, Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội²

Tóm tắt: Qua đánh giá thực trạng và tổng hợp nghiên cứu các tài liệu liên quan, đề tài đã lựa chọn được 30 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn sau 6 tháng thực nghiệm đã cho thấy sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên được nâng cao, phù hợp với điều kiện huấn luyện của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, Sức mạnh tốc độ, nam VĐV Taekwondo, lứa tuổi 15-16, Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

Abstract: Through assessing the current situation and synthesizing research on related documents, the project has selected 30 exercises to develop strength and speed for research subjects. Evaluating the effectiveness of selected exercises after 6 months of experimentation has shown the strength and speed of male Taekwondo athletes aged 15 - 16 at the Culture, Sports and Tourism Center of Yen My district - Hung Yen province. improved, suitable to the training conditions of research subjects.

Key word: Exercise, Speed power, male athlete Taekwondo, age 15-16, Center for Culture, Sports and Tourism.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo VĐV đòi hỏi bên cạnh các bài tập phát triển tố chất thể lực, phải đặc biệt chú ý tới những bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn ưu thế, đặc biệt là sức mạnh tốc độ (SMTĐ). Trong đó, tố chất SMTĐ có ý nghĩa quyết định nó là cơ sở, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận và các tố chất vận động khác, phù hợp với đặc điểm của từng môn thể thao, tạo điều kiện thuận lợi cho tập luyện và thi đấu, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật, phát huy sức mạnh và uy lực của các đòn đánh trong suốt thời gian thi đấu.

Qua khảo sát sơ bộ các VĐV Taekwondo nhận thấy, trình độ chuẩn bị thể lực của các VĐV còn hạn chế đặc biệt là tố chất SMTĐ. Do vậy, vấn đề đặt ra là cần có những bài tập phát triển tố chất thể lực nhằm bổ sung kịp thời, cho quá trình huấn luyện góp phần nâng cao tố chất thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng cho các VĐV.

Xuất phát từ tầm quan trọng của SMTĐ trong tập luyện và thi đấu Taekwondo, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Lựa chọn và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 - 16 trung tâm VH,TT&DL huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên”*.

Phương pháp nghiên cứu: Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; Kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Taekwondo lứa tuổi 15 - 16 trung tâm VH,TT&DL huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên

Qua nghiên cứu, tham khảo các tài liệu, các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã lựa chọn được hệ thống gồm 36 bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Để lựa chọn được những bài tập phù hợp nhất với đối tượng nghiên cứu một cách khách quan và khoa học, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giảng viên hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy môn Teakwondo trên phạm vi toàn quốc. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 - 16 trung tâm VH,TT&DL huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên (n = 30)

T T	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
				U'1		U'2		U'3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Bài tập phát triển sức mạnh chung									
1	Bật bực	29	96.67	23	79.31	3	10.34	3	10.34
2	Bật biến hướng	18	60.00	10	55.55	5	27.78	3	16.67
3	Bật cao tại chỗ	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
4	Bật nâng cao gối tại chỗ	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
5	Bật nhảy cắt kéo	17	56.67	11	64.71	2	11.76	4	23.53
6	Bật cao sang ngang	27	90.00	20	74.07	4	14.81	3	11.11
7	Bật xa liên tục	28	93.33	23	82.14	4	14.29	1	3.57
8	Chạy nâng cao đùi	28	93.33	23	82.14	3	10.71	2	7.14
9	Chạy đạp sau	21	70.00	16	76.19	3	14.29	2	9.52
10	Nhảy một chân	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
11	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
Bài tập phản xạ									
12	Phản xạ nhanh với 2 đối thủ trước sau	26	86.67	19	73.08	3	11.54	4	15.38
13	Di chuyển theo tín hiệu vào 1 bước tay sau	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
14	Di chuyển theo tín hiệu vào đòn đá vòng cầu	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
15	Di chuyển zigzag vào đòn tay trước với 2 hàng đứng sole	12	40.00	7	58.33	3	25.00	2	16.67
16	Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột	28	93.33	24	85.71	3	10.71	1	3.57

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

T T	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
				U'T 1		U'T 2		U'T 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Bài tập kỹ thuật và bài tập phối hợp									
17	Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân sau 15 giây	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
18	Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân trước 15 giây	22	73.33	18	81.82	2	9.09	2	9.09
19	Đá tổng ngang cạnh bàn chân 15 giây	28	93.33	23	82.14	3	10.71	2	7.14
20	<i>Di chuyển lướt đá vòng cầu vào 2 đích đối diện 2,5m trong 30 giây</i>	15	50.00	10	66.67	2	13.33	3	20.00
21	Tại chỗ đá kẹp vòng cầu phải, trái vào đích liên tục 15 giây	24	80.00	18	75.00	4	16.67	2	8.33
22	Đá vòng cầu kết hợp lướt đá chẻ vào đích 10 giây	29	96.67	23	79.31	3	10.34	3	10.34
23	Lướt trước 1 nhịp kết hợp đá vòng cầu chân sau 15 giây	27	90.00	22	81.48	3	11.11	2	7.41
24	Lướt sau 1 nhịp kết hợp đá tổng sau 15 giây	21	70.00	18	85.71	2	9.59	1	4.76
25	<i>Đá kẹp vòng cầu phải, trái tiến lùi 4m trong 30 giây</i>	16	53.33	10	62.50	2	12.50	4	25.00
26	Đá vòng cầu chân sau kết hợp tổng sau 15 giây	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
27	Đá vòng cầu chân sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 15 giây	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
28	Lướt sau 1 nhịp kết hợp đá kẹp vòng cầu 15 giây	22	73.33	18	81.82	2	9.09	2	9.09
29	Đổi chân trước sau kết hợp đá vòng cầu chân sau 15 giây	29	96.67	24	82.76	3	10.34	2	6.90
30	Đổi chân trước sau kết hợp lướt đá vòng cầu chân trước 15 giây	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
31	Đổi chân trước sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 30 giây	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
32	Lướt sau 1 nhịp đá tổng sau 15 giây	24	80.00	18	75.00	4	16.67	2	8.33
33	Lướt sau 1 nhịp đá vòng cầu ngược 15 giây	28	93.33	23	82.14	3	10.71	2	7.14
34	Buộc dây chun cổ chân đá vòng cầu chân sau tại chỗ 15 giây	22	73.33	17	77.27	3	13.64	2	9.09
35	Buộc dây chun cổ chân kết hợp đá vòng cầu chân trước tại chỗ 15 giây	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
36	<i>Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 30 giây</i>	14	46.67	9	64.29	4	28.57	1	7.14

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, có 30/36 bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu của đề tài đưa ra được các ý kiến lựa chọn đồng ý với tỷ lệ từ 70.0% trở lên, phần lớn đều xếp ở mức ưu tiên 1. Vì vậy, đề tài quyết định sử dụng 30 bài tập trên để ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển SMTĐ nam VĐV Taekwondo lứa

tuổi 15 - 16 trung tâm VH,TT&DL huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên

2.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Để đảm bảo tính khách quan của việc phân chia nhóm đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra phân nhóm trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra theo 9 test và chỉ số đề tài lựa chọn được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

T	Chỉ tiêu, Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		T	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật xa (cm).	194.61±15.57	198.97±15.32	0.659	>0.05
2	Gập bụng 30 giây (lần).	16.00±1.28	16.64±1.17	1.216	>0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s).	5.28±0.42	5.18±0.40	0.599	>0.05
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	8.00±0.49	8.33±0.44	1.641	>0.05
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	9.00±0.45	9.37±0.47	1.867	>0.05
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	11.00±0.70	11.45±0.65	1.555	>0.05
7	Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	7.00±0.45	7.29 ±0.43	1.523	>0.05
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	13.00±0.84	13.54±0.72	1.574	>0.05
9	Phản xạ đơn (ms).	222.09±17.77	213.20±16.42	1.209	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy ở tất cả các test đề tài tiến hành kiểm tra giữa 2 nhóm không có sự khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều này cho thấy sức mạnh tốc độ của 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác sự phân chia nhóm nghiên cứu của đề tài là mang tính khách quan.

2.2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm bằng các test và các chỉ số đã chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm

T T	Chỉ tiêu, Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		T	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật xa (cm).	201.94±9.91	212.44±8.58	2.584	<0.05
2	Gập bụng 30 giây (lần).	18.71±0.83	20.22±0.84	4.215	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s).	4.78±0.26	4.41±0.20	3.717	<0.05
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	9.33±0.41	10.08±0.41	4.262	<0.05
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	10.44±0.46	11.28±0.47	4.215	<0.05
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	13.38±0.73	14.46±0.60	3.749	<0.05
7	Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	8.87±0.39	9.58±0.39	4.234	<0.05
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	14.40±0.64	15.56±0.62	4.281	<0.05
9	Phản xạ đơn (ms).	205.97±10.48	193.12±7.86	3.218	<0.05

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, (tính đều > bảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Hay nói một cách khác, hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao tố chất SMTĐ cho nam

VDV Teakwondo trẻ lứa tuổi 15– 16 trung tâm VH,TT&DL huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên.

Tiếp theo, đề tài tiến hành so sánh tự đối chiếu tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả tự đối chiếu các Test đánh giá SMTĐ trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Trước TN	Sau TN	t	P
Nhóm đối chứng (n = 10)					
1	Bật xa (cm).	194.61±15.57	201.94±9.91	1.366	<0.05
2	Gập bụng 30 giây (lần).	16.00±1.28	18.71±0.83	6.147	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s).	5.28±0.42	4.78±0.26	3.478	<0.05
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (lần)	8.00±0.49	9.33±0.41	7.154	<0.05
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	9.00±0.45	10.44±0.46	7.760	<0.05
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (lần)	11.00±0.70	13.38±0.73	8.183	<0.05
7	Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	7.00±0.45	8.87±0.39	10.814	<0.05
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (lần)	13.00±0.84	14.40±0.64	4.575	<0.05

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Test	Trước TN	Sau TN	t	P
9	Phản xạ đơn (ms).	222.09±17.77	205.97±10.48	2.714	<0.05
Nhóm thực nghiệm (n = 10)					
1	Bật xa (cm)	198.97±15.32	212.44±8.58	2.657	<0.05
2	Gập bụng 30 giây (lần).	16.64±1.17	20.22±0.84	8.624	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s).	5.18±0.40	4.41±0.20	5.955	<0.05
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (lần)	8.33±0.44	10.08±0.41	10.089	<0.05
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	9.37±0.47	11.28±0.47	9.968	<0.05
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (lần)	11.45±0.65	14.46±0.60	11.789	<0.05
7	Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	7.29 ±0.43	9.58±0.39	13.665	<0.05
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (lần)	13.54±0.72	15.56±0.62	7.344	<0.05
9	Phản xạ đơn (ms)	213.20±16.42	193.12±7.86	3.821	<0.05

Kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm 6 tháng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{đều} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự khác biệt lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng, điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 6 tháng, hệ thống các bài tập chuyên môn lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

2.2.3. So sánh kết quả xếp loại tổng hợp

SMTĐ giữa 2 nhóm sau thực nghiệm

Bảng 5. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ SMTĐ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm thực nghiệm (n = 10)		Nhóm đối chứng (n = 10)	
	N	%	n	%
Tốt	6	60.00	1	10.00
Khá	4	40.00	6	60.00
Trung bình	0	0.00	3	30.00
Yếu	0	0.00	0	0.00
Kém	0	0.00	0	0.00

Qua bảng 5 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm SMTĐ của nam VĐV Teakwon-do trẻ lứa tuổi 15 – 16 trung tâm VH,TT&DL huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên đã có sự biến đổi đáng kể so với trước thực nghiệm. Sau thực

Sau quá trình thực nghiệm với thời gian 6 tháng của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu, để khẳng định rõ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ đã xây dựng giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả được trình bày ở bảng 5.

thực nghiệm ở cả 2 nhóm đã có sự cải thiện và tỉ lệ khá và tốt tăng rất cao. 100% nhóm thực nghiệm đạt loại khá và tốt. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

luyện nhằm phát triển SMTĐ cho nam VĐV Teakwon-do trẻ lứa tuổi 15 – 16 trung tâm VH,TT&DL huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên.

3. KẾT LUẬN

- Qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 30 bài tập huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Teakwon-do lứa tuổi 15 – 16 trung

tâm VH,TT&DL huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên

- Sau quá trình thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV Teakwon-do lứa tuổi 15 – 16 trung tâm VH,TT&DL huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Chaeles A. Stepan (2000), *Hướng dẫn tập luyện Taekwondo bằng hình ảnh*, NXB Mỹ thuật Hà Nội

3. Trương Ngọc Đê (2009), “*Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Taekwondo ở các giai đoạn huấn luyện*”, đề tài cấp thành phố.

4. Lê Hữu Hưng (2013), *Kiểm tra y học thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

5. Vũ Xuân Thành (2010), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho người tập TDTT lứa tuổi 14-16 của nam (dẫn chứng ở môn Taekwondo)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam võ sinh câu lạc bộ Taekwondo lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên*”. Đề tài luận văn cao học, trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, bảo vệ 12/2021.

Ngày nhận bài: 01/12/2023; Ngày đánh giá: 10/12/2023; Ngày duyệt đăng: 28/12/2023.