

ỨNG DỤNG BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN HOÀN THIỆN CÁC KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN MÔN TAEKWONDO TRONG CHƯƠNG TRÌNH THỂ THAO TỰ CHỌN CHO NỮ SINH VIÊN HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

APPLICATION OF SPECIALIZED SUPPLEMENTARY EXERCISES TO IMPROVE KICKING TECHNIQUES IN TAEKWONDO WITHIN THE ELECTIVE SPORTS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS AT THE ACADEMY OF FINANCE

ThS. Đỗ Thị Thu Thuý, ThS. Hoàng Hồng Gấm
Học viện Tài chính

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 45 bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy các kỹ thuật đòn chân môn Taekwondo trong chương trình thể thao tự chọn cho nữ sinh viên Học viện Tài chính. Quá trình ứng dụng các bài tập này trong tập luyện đã giúp cho nữ sinh viên nâng cao được kỹ thuật đòn chân môn Taekwondo, góp phần hoàn thiện kỹ thuật môn tự chọn cũng như đạt được kết quả học tập môn Taekwondo tốt hơn, phát triển được các năng lực quan trọng như: Thể lực, sự tự tin, tính linh hoạt, nhanh trí, sáng tạo. Sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05\%$.

Từ khóa: Thể thao tự chọn, bổ trợ chuyên môn, kỹ thuật đòn chân, nữ sinh viên Học viện Tài chính, Taekwondo.

Abstract: The research results identified 45 specialized supplementary exercises for teaching Taekwondo kicking techniques within the elective sports program for female students at the Academy of Finance. The application of these exercises during training significantly improved the students' Taekwondo kicking techniques, contributing to the mastery of the elective sport and enhancing academic performance in the subject. Additionally, the exercises helped develop key competencies such as physical fitness, self-confidence, flexibility, quick thinking, and creativity. The difference between the experimental group and the control group was statistically significant, with $P < 0.05$.

Keywords: Elective sports, specialized supplementary, kicking techniques, female students of the Academy of Finance, Taekwondo.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế cho thấy, việc thực hiện các kỹ thuật đòn chân môn Taekwondo trong chương trình thể thao tự chọn của nữ sinh viên Học viện Tài chính còn nhiều hạn chế, chất lượng không đồng đều, vì vậy ảnh hưởng tới kết quả tập luyện và thi đấu của các em.

Nghiên cứu về môn võ Taekwondo, đã có một số tác giả như: Nguyễn Tuấn Cường (2000); Phan Nguyên Cầu (2010); Lê Thúy Nga (2012); Lê Thị Liên (2018)... Các công trình nghiên cứu trên đã đóng góp to lớn cho sự phát triển trình độ và thành tích của vận động viên Taekwondo. Tuy nhiên, chưa có tác giả nào

nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập bổ trợ chuyên môn hoàn thiện các kỹ thuật đòn chân cho nữ sinh viên. Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 45 bài tập bổ trợ chuyên môn. Với mục đích nâng cao trình độ tập luyện, giúp sinh viên nắm chắc và hoàn thiện được kỹ xảo trong môn Taekwondo để họ có thể đạt được thành tích tốt trong tập luyện, thi đấu, lan tỏa phong trào tập Taekwondo tới toàn thể sinh viên Học viện, để Học viện sớm có sinh viên tham gia các giải đấu Taekwondo thường niên do Hội Thể thao đại học và chuyên nghiệp Việt Nam tổ chức, chúng tôi tiếp tục nghiên cứu " *Ứng dụng bài tập bổ trợ chuyên môn hoàn thiện*

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

các kỹ thuật đòn chân môn Taekwondo trong chương trình thể thao tự chọn cho nữ sinh viên Học viện Tài chính".

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Ứng dụng 45 bài tập chuyên môn đã lựa chọn trong huấn luyện kỹ thuật đòn chân trong chương trình thể thao tự chọn của nữ sinh viên Học viện Tài chính

Trên cơ sở 45 bài tập đã lựa chọn được trình bày trên bảng 1, nghiên cứu tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả trong quá trình tập luyện. Trước khi ứng dụng chúng tôi đã lựa chọn test đánh giá kỹ thuật đòn chân cho nữ sinh viên học môn võ Teakwondo trong chương trình thể thao tự chọn. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test để đánh giá kỹ thuật đòn chân cho nữ sinh viên học môn võ Teakwondo trong chương trình thể thao tự chọn. Các test đó là:

1. Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).
2. Đá lướt vòng cầu chân trước 2 mục tiêu cách nhau 3,4m trong 20s (lần).
3. Đá tổng trước hai chân liên tục trong 10s (Lần).
4. Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần).
5. Đá tổng sau vào đích 10s (Lần).
6. Thực hiện bài kỹ thuật căn bản bằng chân với 8 lượt đi về (Điểm).

Ứng dụng 45 bài tập đã lựa chọn đề tài tiến hành lập kế hoạch tập luyện trong chương trình thể thao tự chọn của nữ sinh viên Học viện Tài chính với 32 nữ sinh viên nhóm đối chứng và 32 nữ sinh viên nhóm thực nghiệm theo nội dung và kế hoạch đề tài đưa ra.

- Kế hoạch tập luyện được tiến hành như sau:
- Địa điểm: Học viện Tài chính
- Thời gian: Từ tháng 02 năm 2025 đến tháng 6 năm 2025 (24 tuần)
- 32 nữ sinh viên nhóm đối chứng được tập luyện theo chương trình hiện hành.
- 32 nữ sinh viên nhóm thực nghiệm tập luyện các bài tập đề tài đã lựa chọn.

Bảng 1. Kết quả lựa chọn các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật và thể lực đòn chân (n=27)

TT	CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
Các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật đòn chân			
1	Thăng cổ chân kết hợp đi bằng hai ức bàn chân.	25	92.59
2	Tại chỗ rút gối kết hợp đẩy hông .	27	100
3	Đứng một chân trụ bung gối.	24	88.88
4	Tư thế nằm ngửa bung căng chân kết hợp khoá khớp gối.	26	96.29
5	Di chuyển bằng hai cạnh ngoài bàn chân	25	92.59
6	Ôm gối kết hợp căng hông ngang.	24	88.88
7	Xoay chân trụ đá thấp kết hợp khoá khớp.	25	92.59
8	Đá mục tiêu với sự trợ giúp của người cùng tập (Đá Ngang).	27	100
9	Tỳ vai người cùng tập ra sức cuối cùng.	25	92.59
10	Chạm điểm tựa đá tổng ngang.	24	88.88
11	Đá mục tiêu với sự trợ giúp của người cùng tập (Đá vòng cầu).	22	81.48
12	Đứng một chân trụ bật căng chân.	23	85.15
13	Chạm điểm tựa đá vòng cầu.	22	81.48
14	Di chuyển một chân kết hợp bật căng chân theo nhịp.	23	85.15
15	Ép hông theo nhịp với sự trợ giúp người cùng tập.	23	85.15
16	Xoay người 180 độ đá lăng.	22	81.48
17	Thực hiện các giai đoạn của đòn đá kết hợp giãn hông.	23	85.15
18	Chạm điểm tựa đá tổng sau.	26	96.29
Các bài tập bổ trợ thể lực đòn chân			

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

TT	CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Đá mục tiêu với sự trợ giúp của người cùng tập (Đá tổng sau).	25	92.59
2	Hắt chân cao tới trước.	27	100
3	Hắt chân cao sang ngang.	24	88.88
4	Hắt chân cao ra sau.	26	96.29
5	Di chuyển kết hợp hắt chân cao từ trong ra, ngoài vào.	24	88.88
6	Di chuyển hắt chân kết hợp xoạc dọc, xoạc ngang.	25	92.59
7	Bật cao người xoay 360 ⁰ đôi chiều 2 lần.	27	100.00
8	Bật cao đá hai chân tới trước.	24	88.88
9	Bật cao đá hai chân sang ngang.	23	85.15
10	Di chuyển rút gối thẳng liên tục 1 chân.	22	81.48
11	Tại chỗ rút gối thẳng liên tục 1 chân.	24	88.88
12	Di chuyển rút gối thẳng liên tục 2 chân.	22	81.48
13	Tại chỗ rút gối thẳng liên tục 2 chân	23	85.15
14	Rút gối một chân liên tục vào tay người cùng tập.	22	81.48
15	Di chuyển rút gối mỗi chân 2 nhịp.	23	85.15
16	Đá với tín hiệu còi.	22	81.48
17	Rút gối hai chân luân phiên vào tay người cùng tập.	23	85.15
18	Rút gối với thun.	24	88.88
19	Di chuyển đá tổng trước vào đích liên tục bằng 2 chân.	23	85.15
20	Di chuyển đá vòng cầu vào đích liên tục bằng 2 chân.	23	85.15
21	Đeo bao chì 0,25kg đến 0,5kg đá đích.	23	85.15
22	Đá tốc độ với thun.	22	81.48
23	Lướt đá vòng cầu chân trước, lùi 2 nhịp đá vòng cầu chân trước liên tục.	25	92.59
24	Di chuyển đá leo tiến, lùi liên tục.	23	85.15
25	Đá leo liên tục với bao cát.	26	96.29
26	Bật cóc đôi chân.	22	81.48
27	Nhảy dây kết hợp rút gối.	24	88.88

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện kỹ thuật đòn chân trong chương trình thể thao tự chọn của nữ sinh viên Học viện Tài chính

2.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài đã kiểm tra hiệu quả thực hiện kỹ thuật đòn chân của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thông qua 6 test đã lựa chọn. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đòn chân của NĐC và NTN trước thực nghiệm

TT	Nội dung các Test	NĐC (n=32)	NTN (n=32)	t	P
1	Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).	15.4±0.53	15.5±0.54	0.42	>0.05
2	Đá lướt vòng cầu chân trước 2 mục tiêu cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	17.4±0.47	17.5±0.44	0,29	>0.05
3	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 10s (lần).	15.9±0.45	16.1±0.39	0.47	>0.05
4	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	15.2±0.61	15.1±0.55	0.37	>0.05
5	Đá tổng sau vào đích 10s (Lần).	6.4±0.76	6.3±0.62	0.29	>0.05
6	Thực hiện bài kỹ thuật căn bản bằng chân với 8 lượt đi về (Điểm).	6.2±0.59	6.1±0.55	0.32	>0.05

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

Từ bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra hiệu quả thực hiện kỹ thuật đòn chân của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê với $p > 0.05$.

Sau khi áp dụng kế hoạch thực nghiệm trong 06 tháng đề tài đã tiến hành kiểm tra lần thứ 2. Số liệu thu được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đòn chân của NĐC và NTN sau thực nghiệm

TT	Nội dung các Test	NĐC (n=32)	NTN (n=32)	t	P	W%	
						NĐC	NTN
1	Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).	15.8±0.53	17.5±0.72	2.22	<0.05	2.6	12.1
2	Đá lướt vòng cầu chân trước 2 mục tiêu cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	17.9±0.53	19.7±0.84	2.19	<0.05	2.8	11.8
3	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 10s (lần).	16.5±0.53	18.3±0.80	2.23	<0.05	3.7	12.8
4	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	15.7±0.53	17.8±0.79	2.15	<0.05	3.2	16.4
5	Đá tổng sau vào đích 10s (lần).	6.8±0.53	8.6±0.85	2.18	<0.05	6.1	30.9
6	Thực hiện bài kỹ thuật căn bản bằng chân với 8 lượt đi về (điểm).	6.5±0.53	8.1±0.88	2.13	<0.05	4.7	28.2

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra kỹ thuật đòn chân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt. Nhóm thực nghiệm kỹ thuật đòn chân tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa với $p < 0,05$. điều này chứng minh hệ thống bài tập hỗ trợ kỹ thuật đòn

chân đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân trong chương trình thể thao tự chọn của nữ sinh viên Học viện Tài chính.

Để thấy sự khác nhau rõ nhất của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, đề tài đã lập bảng tự đối chiếu 4.

Bảng 4. So sánh tự đối chiếu của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm (n=32)

TT	Nội dung các Test	Kết quả kiểm tra		t	p	W
		TTN	STN			
Nhóm đối chứng						
1	Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).	15.4±0.53	15.8±0.53	1.78	>0.05	2.56
2	Đá lướt vòng cầu chân trước 2 mục tiêu cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	17.4±0.47	17.9±0.53	1.91	>0.05	2.15
3	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 10s (lần).	15.9±0.45	16.5±0.53	1.86	>0.05	1.62
4	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	15.2±0.61	15.7±0.53	1.75	>0.05	2.53
5	Đá tổng sau vào đích 10s (lần).	6.4±0.76	6.8±0.53	1.90	>0.05	2.28
6	Thực hiện bài kỹ thuật căn bản bằng chân với 8 lượt đi về (điểm).	6.2±0.59	6.5±0.53	1.85	>0.05	2.37
Nhóm thực nghiệm						

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

TT	Nội dung các Test	Kết quả kiểm tra		t	p	W
		TTN	STN			
1	Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).	15.5±0.54	17.5±0.72	2.68	<0.05	3.58
2	Đá lướt vòng cầu chân trước 2 mục tiêu cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	17.5±0.44	19.7±0.84	2.19	<0.05	2.85
3	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 10s (lần).	16.1±0.39	18.3±0.80	2.23	<0.05	1.93
4	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	15.1±0.55	17.8±0.79	2.15	<0.05	3.51
5	Đá tổng sau vào đích 10s (lần).	6.3±0.62	8.6±0.85	2.18	<0.05	2.87
6	Thực hiện bài kỹ thuật căn bản bằng chân với 8 lượt đi về (điểm).	6.1±0.55	8.1±0.88	2.13	<0.05	2.93

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 4 cho thấy: sau quá trình thực nghiệm, kết quả kết quả kiểm tra, đánh giá của nhóm đối chứng là không có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} < t_{bảng}$, $p > 0.05$. Có nghĩa là, sự phát triển về kỹ thuật đòn chân của nhóm đối chứng là không toàn diện và chắc chắn. Trái lại, ở nhóm thực nghiệm sự phát triển về kỹ thuật đòn chân của nhóm đối chứng là tương đối toàn diện, các kết quả kiểm tra, đánh giá đều có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$, $p < 0.05$

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã tổ chức thực nghiệm ứng dụng 45 bài tập chuyên môn đã lựa chọn trong

huấn luyện kỹ thuật đòn chân trong chương trình thể thao tự chọn của nữ sinh viên Học viện Tài chính. Với 32 nữ sinh viên nhóm đối chứng được tập luyện theo chương trình hiện hành và 32 nữ sinh viên nhóm thực nghiệm tập luyện các bài tập đề tài đã lựa chọn. Việc tổ chức thực nghiệm đã hoàn thành tốt theo kế hoạch đề ra.

Hiệu quả ứng dụng 45 bài tập chuyên môn đã lựa chọn trong huấn luyện kỹ thuật đòn chân trong chương trình thể thao tự chọn của nữ sinh viên Học viện Tài chính cho thấy: 06 chỉ số đánh giá hiệu quả các kỹ thuật đòn chân của nữ sinh viên Teakwondo ở nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng với sự khác biệt $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải, (2015), *Tuyển chọn vận động viên thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đình Minh Quý, Bùi Quang Hải (2010), *Hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh cơ bắp*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể* NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đỗ Thị Thu Thúy (2025), Bài báo trích từ đề tài khoa học cấp trường “Nghiên cứu ứng dụng bài tập bổ trợ chuyên môn hoàn thiện các kỹ thuật đòn chân môn Taekwondo trong chương trình thể thao tự chọn cho nữ sinh viên Học viện Tài chính”.

Ngày nhận bài: 10/4/2025; Ngày đánh giá: 15/5/2025; Ngày duyệt đăng: 03/06/2025.