

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN ĐÁ PHẢN TỔNG SAU CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO TRƯỜNG THPT CHƯƠNG MỸ A, HÀ NỘI

Mai Tú Nam¹, Trần Duy Thành²

¹Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

²D16 Võ A, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập và 3 test, xây dựng kế hoạch thực nghiệm. Quá trình thực nghiệm cho thấy kết quả các bài tập lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho nam Nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội, thể hiện ở các nội dung đánh giá đều có giá trị tính > bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam học sinh, đá phản tổng sau, Taekwondo, trường THPT

APPLICATION OF STRENGTH-SPEED DEVELOPMENT EXERCISES FOR THE BACK THRUST KICK IN MALE TAEKWONDO STUDENT ATHLETES AT CHUONG MY A HIGH SCHOOL, HANOI

Abstract: Using standard research methods, the study selected 18 exercises and 3 tests and designed an experimental training program. The experimental process shows that the selected exercises have a positive effect on developing the strength-speed of the back thrust kick in male Taekwondo team members of Chuong My A High School, Hanoi. This is evidenced by all evaluation indicators having calculated t-values greater than the critical t-value at the significance level $p < 0.05$.

Keywords: Exercises, strength-speed, male students, back thrust kick, Taekwondo, high school.

Nhận bài: 16/10/2025

Phản biện: 12/11/2025

Duyệt đăng: 16/11/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát thực tế quá trình huấn luyện và các trận thi đấu của nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội cho thấy, xu hướng chủ yếu trong huấn luyện và thi đấu Taekwondo của các giáo viên, Huấn luyện viên là sử dụng các đòn phòng thủ, phản công bằng chân với tốc độ nhanh, sức công phá lớn làm cho đối phương bất ngờ. Tuy nhiên hiệu quả các đòn phản của các em chưa thực sự mang lại hiệu quả, chưa thật sự bất ngờ và mạnh dứt khoát, nguyên nhân chủ yếu là do thể lực của các em chuẩn bị chưa thật tốt đặc biệt là tố chất sức mạnh tốc độ. Liên quan tới vấn đề phát triển các tố chất thể lực cho các vận động viên võ Taekwondo đã có một số công trình nghiên cứu. Tuy nhiên vấn đề phát triển sức mạnh tốc độ đòn phản tổng sau cho đối tượng là nam học sinh THPT Chương Mỹ A, Hà Nội thì chưa được quan tâm đầy đủ và chưa có công trình nghiên cứu nào.

Xuất phát từ những lý do nêu trên tác giả nhận thấy vấn đề nghiên cứu: “**Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo do trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội**” là vô cùng cấp thiết.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo do trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội

Dựa trên các căn cứ, nguyên tắc đã xác định; qua nghiên cứu tài liệu, tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện thể dục Taekwondo đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

- Bật bực cao 30 – 40 cm đối chân 15s x 3 tổ
- Đứng lên ngồi xuống 10s x 3 tổ
- Nằm ngửa gập bụng tối đa
- Chạy nâng cao đùi 20m x 3 tổ
- Chân buộc chun rút gối 1 chân liên tục 10s x 3 tổ
- Đá 2 chân vào đá bao cát 10s x 3 tổ
- Chạy cầu thang
- Đá 2 chân vào đá bao cát 10s x 3 tổ

- Đá phản tổng sau chân thuận vào đích 15 giây x 3 tổ
- Tại chỗ luân phiên hai chân đá tổng sau liên tục vào đích 15 giây x 3 tổ
- Lùi phản tổng sau liên tục 2 chân vào đích 1 phút x 3 tổ
- Nghe tín hiệu còi đá tổng sau vào đích 20 lần x 3 tổ
- Đứng lên ngồi xuống 5 lần, đá tổng sau vào đích 15 giây x 3 tổ
- Đeo bảo chì 0.5kg đá tổng sau 2 mục tiêu cách 2.5m trong 15 giây x 3 tổ
- Phối hợp đá tổng sau và đá tổng trước vào đích
- Đá tổng sau 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao
- Di chuyển đá tổng sau + đá chẻ thượng đẳng
- Bài tập thi đấu

Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho đối tượng nghiên cứu.

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho đối tượng khách thể nghiên cứu thông qua các bước: Tham khảo tài liệu; Phỏng vấn 30 HLV, giảng viên trực tiếp giảng dạy, HL Taekwondo; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 3 test gồm:

- + Test 1: Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/15 giây)

- + Test 2: Ngồi xuống đứng lên 5 lần, đá tổng sau vào đích (lần/30 giây)
- + Test 3: Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/15 giây)

2.2. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo do trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song, được tiến hành trên 2 nhóm:

Nhóm thực nghiệm: gồm 8 nam học sinh - ứng dụng 18 bài tập mà qua nghiên cứu tác giả đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 3- 4 bài tập

Nhóm đối chứng gồm 8 nam học sinh - tập luyện theo giáo án huấn luyện với các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong đòn đá phản tổng sau mà trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội đang sử dụng từ trước tới nay

Với 18 bài tập được lựa chọn; đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của Nhà trường trong thời gian 6 tuần. Mỗi tuần có 4 buổi tập, mỗi buổi dành 10' đến 15' để tập các bài tập sức mạnh tốc độ. Trong thời gian tập luyện tăng cường cho thi đấu số buổi tập có thể tăng lên 6 buổi/tuần.

Tiến trình thực nghiệm được xây dựng như bảng 1

Bảng 1: Tiến trình thực nghiệm của nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung	Tuần	1	2	3	4	5	6
1	Bật bực cao 30 – 40 cm đổi chân 15s x 3 tổ		x		x		x	x
2	Đứng lên ngồi xuống 10s x 3 tổ		x	x		x		x
3	Nằm ngửa gập bụng tối đa		x		x		x	x
4	Chạy nâng cao đùi 20m x 3 tổ		x	x		x		x
5	Chân buộc chun rút gối 1 chân liên tục 10s x 3 tổ		x		x		x	x
6	Đá 2 chân vào đá bao cát 10s x 3 tổ		x	x		x	x	x
7	Chạy cầu thang		x		x			x
8	Đá 2 chân vào đá bao cát 10s x 3 tổ		x	x		x	x	x
9	Đá phản tổng sau chân thuận vào đích 15 giây x 3 tổ		x		x			x
10	Tại chỗ luân phiên hai chân đá tổng sau liên tục vào đích 15 giây x 3 tổ		x	x		x	x	x
11	Lùi phản tổng sau liên tục 2 chân vào đích 1 phút x 3 tổ		x		x			x

12	Nghe tín hiệu còi đã tổng sau vào đích 20 lần x 3 tổ	x	x		x	x	x
13	Đứng lên ngồi xuống 5 lần, đã tổng sau vào đích 15 giây x 3 tổ	x		x		x	x
14	Đeo bảo chì 0.5kg đã tổng sau 2 mục tiêu cách 2.5m trong 15 giây x 3 tổ	x	x		x		xx
15	Phối hợp đã tổng sau và đã tổng trước vào đích	x	x		x	x	x
16	Đá tổng sau 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao	x		x			x
17	Di chuyển đã tổng sau + đã chẻ thượng đẳng	x	x		x		x
18	Bài tập thi đấu	x		x		x	x

2.2.2 Kết quả thực nghiệm

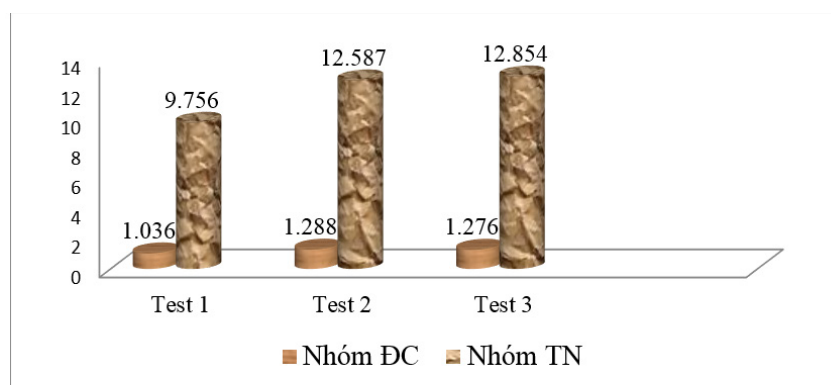
Trước khi tiến hành thực nghiệm tác giả tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy: Các nội dung kiểm tra đều có t tính < t bảng ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về năng lực sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau trước khi vào thực nghiệm.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Kết quả kiểm tra ()	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1.	Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/15 giây)	11.24±1.94	11.26±1.12	0.897	>0.05
2.	Ngồi xuống đứng lên 5 lần, đá tổng sau vào đích (lần/30 giây)	5.58±1.25	5.57±1.11	0.985	>0.05
3.	Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/15 giây)	7.52±1.25	7.58±1.28	0.875	>0.05

Sau thời gian thực nghiệm 6 tuần, tác giả tiến hành kiểm tra đánh giá năng lực sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau của đối tượng nghiên cứu.



Biểu đồ 1. So sánh Nhịp tăng trưởng của 2 nhóm sau TN sự phạm

So sánh kết quả kiểm tra Sau thực nghiệm cho thấy kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm ở cả ba test đều có sự khác biệt rõ rệt. Ở test 1 (đá tổng sau liên tục vào đích trong 15 giây), nhóm đối chứng đạt trung bình 11,92±1,35 lần, trong khi nhóm thực

nhệm đạt 14,08±1,06 lần; giá trị $t = 3,652$ với $p < 0,05$ chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Tương tự, ở test 2 (ngồi xuống đứng lên 5 lần rồi đá tổng sau vào đích trong 30 giây), nhóm đối chứng đạt 6,02±1,18 lần, thấp hơn đáng kể so với 8,06±1,17 lần của nhóm thực nghiệm ($t = 3,254$;

$p < 0,05$). Ở test 3 (buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích trong 15 giây), nhóm đối chứng chỉ đạt $8,05 \pm 1,16$ lần, trong khi nhóm thực nghiệm đạt $10,12 \pm 1,15$ lần ($t = 3,526$; $p < 0,05$). Như vậy, sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có thành tích vượt trội so với nhóm đối chứng ở tất cả các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau.

Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm làm rõ thêm nhịp độ tăng trưởng (W%) của hai nhóm trước và sau thực nghiệm. Ở test 1, nhóm đối chứng tăng nhẹ từ $11,24 \pm 1,94$ lên $11,92 \pm 1,35$ lần, nhịp tăng chỉ 1,306%, trong khi nhóm thực nghiệm tăng từ $11,26 \pm 1,12$ lên $14,08 \pm 1,06$ lần, đạt mức tăng 9,756%. Ở test 2, nhóm đối chứng tăng từ $5,58 \pm 1,25$ lên $6,02 \pm 1,18$ lần (1,288%), còn nhóm thực nghiệm tăng từ $5,57 \pm 1,11$ lên $8,06 \pm 1,17$ lần với nhịp tăng 12,587%. Ở test 3, nhóm đối chứng tăng từ $7,52 \pm 1,25$ lên $8,05 \pm 1,16$ lần (1,276%), trong khi nhóm thực nghiệm tăng từ $7,58 \pm 1,28$ lên $10,12 \pm 1,15$ lần, tương ứng 12,854%. Các số liệu này khẳng định các bài tập được lựa chọn đã tác động rất rõ rệt đến việc phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau của nhóm thực nghiệm, trong khi sự tiến bộ của nhóm đối chứng là không đáng kể.

Từ kết quả khảo sát biểu đồ 1 cho thấy:

Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, tính đều > bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

Diễn biến thành tích đạt được của cả 3 test và nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Điều này khẳng định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo do trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội.

III. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập chuyên môn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội

Qua thực nghiệm sư phạm 6 tuần đã xác định được hiệu quả rõ của hệ thống các bài tập đã chọn ứng dụng trong huấn luyện để phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau, thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về các test với tính > bảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Khúc Văn Bốn (1989), “*Phương pháp giảng dạy Taekwondo*”.
- Mai Tú Nam và cộng sự (2002) *Giáo trình Taekwondo*, NXB TĐTT Hà Nội..
- Ivanov V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Mensicov V.V, Volcov. N.I (1997), *Sinh hoá học TĐTT*, Dịch: Lê Quý Phương, Vũ Chung Thuỷ, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Novicop A.D - Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lắm, Nxb TĐTT, Hà Nội
- Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Võ sư S.H.Choi (1995), “*Taekwondo song đấu tự do*”, người dịch: Dương Sơn, NXB TĐTT Hà Nội
- Lim Yong Choi (1995), “*Kỹ thuật Taekwondo*”, NXB Korea.