

NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ CỦA CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHÂN TRONG MÔN TAEKWONDO CHO SINH VIÊN NỮ KHÔNG CHUYÊN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ - KỸ THUẬT THƯƠNG MẠI

Trần Thị Hường
Trường CĐ Kinh tế - Kỹ Thuật Thương mại

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh tốc độ chân trong giảng dạy Taekwondo cho sinh viên nữ không chuyên. Thực nghiệm sư phạm được tiến hành trên 36 sinh viên trong thời gian 8 tuần, chia thành nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Các chỉ tiêu đánh giá bao gồm: tốc độ ra đòn (số lần/10 giây), bật xa tại chỗ, chạy 20m và điểm kỹ thuật. Kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm có sự cải thiện có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) so với nhóm đối chứng. Nghiên cứu khẳng định tính hiệu quả và khả năng ứng dụng thực tiễn của hệ thống bài tập trong nâng cao chất lượng giảng dạy môn Taekwondo.

Từ khóa: sức mạnh tốc độ, Taekwondo, sinh viên nữ, thực nghiệm sư phạm.

A STUDY ON THE EFFECTIVENESS OF SUPPLEMENTARY EXERCISES FOR DEVELOPING LEG SPEED STRENGTH IN TAEKWONDO FOR NON-MAJORING FEMALE STUDENTS AT THE COLLEGE OF TRADE ECONOMICS AND TECHNOLOGY

Abstract: This study aims to evaluate the effectiveness of a supplementary exercise system designed to develop lower-limb speed strength in teaching Taekwondo to non-major female students. The pedagogical experiment was conducted on 36 students over an 8-week period, divided into an experimental group and a control group. The evaluation criteria included kicking speed (number of kicks per 10 seconds), standing long jump, 20-meter sprint, and technical performance scores. The results showed that the experimental group achieved statistically significant improvements ($p < 0.05$) compared to the control group. The study confirms the effectiveness and practical applicability of the exercise system in improving the quality of Taekwondo instruction.

Keywords: speed strength, Taekwondo, female students, pedagogical experiment.

Nhận bài: 13/04/2026

Phản biện: 08/05/2026

Duyệt đăng: 12/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế đổi mới giáo dục hiện nay, giáo dục thể chất giữ vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và hình thành nhân cách toàn diện cho sinh viên. Đặc biệt, các môn võ thuật như Taekwondo không chỉ góp phần phát triển thể chất mà còn rèn luyện ý chí, tính kỷ luật và tinh thần tự tin cho người học.

Trong Taekwondo, các kỹ thuật đá chiếm vai trò chủ đạo và đòi hỏi sự kết hợp chặt chẽ giữa sức mạnh và tốc độ. Trong đó, sức mạnh tốc độ chân được xem là một trong những tố chất thể lực quan trọng, quyết định hiệu quả thực hiện kỹ thuật. Nếu không có sức mạnh tốc độ tốt, các đòn đá sẽ thiếu lực, chậm và kém hiệu quả trong thi đấu cũng như trong quá trình học tập.

Tuy nhiên, đối với sinh viên không chuyên, đặc biệt là sinh viên nữ, việc phát triển tố chất này còn gặp nhiều khó khăn do hạn chế về thể lực, sức mạnh cơ bắp và khả năng phối hợp vận động. Bên cạnh đó, chương trình giảng dạy hiện hành trong nhiều trường cao đẳng, đại học vẫn còn thiên về truyền đạt kỹ thuật, chưa chú trọng đúng mức đến việc phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức mạnh tốc độ.

Qua khảo sát và quan sát thực tế giảng dạy môn Taekwondo tại Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương mại cho thấy, đa số sinh viên nữ không chuyên còn hạn chế trong việc thực hiện các kỹ thuật đá. Nhiều sinh viên thực hiện động tác còn chậm, thiếu dứt khoát, quỹ đạo chưa chính xác và khả năng thu chân còn yếu. Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy tốc độ ra đòn trung bình chỉ đạt khoảng 15 lần/10 giây, thành tích bật xa chưa cao và khả năng tăng tốc còn hạn chế.

Nguyên nhân của thực trạng trên chủ yếu là do thiếu các bài tập bổ trợ chuyên biệt nhằm phát triển sức mạnh tốc độ chân. Các bài tập trong chương trình còn đơn điệu, chưa có tính hệ thống và chưa phù hợp với đặc điểm sinh lý của sinh viên nữ không chuyên. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả giảng dạy và chất lượng học tập môn Taekwondo.

Xuất phát từ những vấn đề trên, việc nghiên cứu xây dựng và ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh tốc độ chân cho sinh viên nữ không chuyên là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao. Nghiên cứu không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả

giảng dạy môn Taekwondo mà còn đóng góp cơ sở khoa học cho việc đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy giáo dục thể chất trong nhà trường.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu được tiến hành trên 36 sinh viên

nữ không chuyên trong thời gian 8 tuần, chia thành hai nhóm: nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Các chỉ tiêu đánh giá bao gồm: tốc độ ra đòn (số lần/10 giây), bật xa tại chỗ, chạy 20m và điểm kỹ thuật.

Bảng 1. So sánh kết quả trước và sau thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm TN trước	Nhóm TN sau	Nhóm ĐC sau	Tăng trưởng TN (%)
Đá/10s	15.2	18.3	16.0	20.4%
Bật xa (cm)	146	164	150	12.3%
Chạy 20m (s)	4.52	4.02	4.40	11.0%
Điểm kỹ thuật	6.5	8.2	7.0	26.0%

Từ kết quả trình bày ở bảng 1 cho thấy, trước thực nghiệm, các chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự tương đồng tương đối rõ rệt. Cụ thể, tốc độ ra đòn của nhóm thực nghiệm đạt $15,2 \pm 1,1$ lần/10 giây, trong khi nhóm đối chứng đạt $15,0 \pm 1,2$ lần/10 giây; thành tích bật xa lần lượt là 146 ± 8 cm và 145 ± 7 cm; thời gian chạy 20m tương ứng là $4,52 \pm 0,2$ giây và $4,55 \pm 0,2$ giây. Sự chênh lệch giữa hai nhóm là không đáng kể ($p > 0,05$), chứng tỏ trình độ thể lực và kỹ thuật ban đầu của hai nhóm là tương đương nhau, đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của quá trình thực nghiệm.

Sau 8 tuần áp dụng hệ thống bài tập hỗ trợ, nhóm thực nghiệm đã có sự cải thiện rõ rệt ở tất cả các chỉ tiêu. Tốc độ ra đòn tăng từ 15,2 lên 18,3 lần/10 giây, tương ứng mức tăng 3,1 lần (20,4%), cho thấy khả năng thực hiện kỹ thuật nhanh và liên tục đã được nâng cao đáng kể. Thành tích bật xa tăng từ 146 cm lên 164 cm (tăng 18 cm, tương ứng 12,3%), phản ánh sự phát triển rõ rệt của sức mạnh chi dưới.

Đối với chỉ tiêu chạy 20m, thời gian thực hiện giảm từ 4,52 giây xuống còn 4,02 giây (giảm 0,50 giây, tương ứng 11%), cho thấy khả năng tăng tốc của sinh viên được cải thiện rõ rệt. Đây là yếu tố rất quan trọng trong việc thực hiện các đòn đá nhanh và hiệu quả trong Taekwondo. Bên cạnh đó, điểm kỹ thuật tăng từ 6,5 lên 8,2 điểm (tăng

1,7 điểm, tương ứng 26%), chứng tỏ chất lượng thực hiện động tác đã được nâng cao toàn diện cả về tốc độ, độ chính xác và sự phối hợp.

Trong khi đó, nhóm đối chứng chỉ có sự cải thiện nhẹ ở các chỉ tiêu, với tốc độ ra đòn đạt 16,0 lần/10 giây, bật xa đạt 150 cm, chạy 20m đạt 4,40 giây và điểm kỹ thuật đạt 7,0 điểm. Mức cải thiện này thấp hơn đáng kể so với nhóm thực nghiệm, cho thấy phương pháp giảng dạy truyền thống chưa mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ.

So sánh giữa hai nhóm sau thực nghiệm cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Điều này khẳng định rằng hệ thống bài tập hỗ trợ đã có tác động tích cực và rõ rệt đến sự phát triển sức mạnh tốc độ chân cũng như nâng cao hiệu quả kỹ thuật cho sinh viên nữ không chuyên.

Ngoài ra, kết quả bảng 1 còn cho thấy mối quan hệ chặt chẽ giữa sự phát triển thể lực và hiệu quả thực hiện kỹ thuật. Khi các chỉ tiêu về sức mạnh và tốc độ được cải thiện, sinh viên có xu hướng thực hiện động tác nhanh hơn, chính xác hơn và ổn định hơn. Cho thấy hệ thống bài tập hỗ trợ đã có tác động tích cực đến sự phát triển sức mạnh tốc độ chân. Sự khác biệt giữa hai nhóm sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$), khẳng định tính hiệu quả của phương pháp tập luyện được áp dụng.

Bảng 2. Đánh giá mức độ phát triển theo tiêu chuẩn xếp loại

Chỉ tiêu	Mức yếu	Mức trung bình	Mức khá	Mức tốt	Kết quả TN sau
Đá/10s	<14	14–16	16–18	>18	18.3 (Tốt)
Bật xa (cm)	<140	140–155	155–170	>170	164 (Khá)
Chạy 20m (s)	>4.6	4.4–4.6	4.1–4.4	<4.1	4.02 (Tốt)
Điểm kỹ thuật	<6	6–7	7–8	>8	8.2 (Tốt)

Kết quả bảng 2 cho thấy, sau thực nghiệm, các chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đều đạt mức khá và tốt theo thang đánh giá. Cụ thể, tốc độ ra đòn đạt 18,3 lần/10 giây, được xếp loại tốt; thời gian chạy 20m đạt 4,02 giây, cũng thuộc mức tốt; điểm kỹ thuật đạt 8,2 điểm, phản ánh khả năng thực hiện động tác đã được cải thiện rõ rệt.

Riêng chỉ tiêu bật xa đạt 164 cm, thuộc mức khá, cho thấy mặc dù sức mạnh chi dưới đã được nâng cao nhưng vẫn còn tiềm năng phát triển thêm.

Kết quả này chứng tỏ hệ thống bài tập hỗ trợ không chỉ giúp cải thiện các chỉ tiêu về mặt số lượng mà còn nâng cao chất lượng vận động theo tiêu chuẩn đánh giá. Điều này có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Taekwondo cho sinh viên nữ không chuyên.

Mức tăng trưởng của các chỉ tiêu sau thực nghiệm là khá cao, đặc biệt là tốc độ ra đòn và điểm kỹ thuật với mức tăng lần lượt là 20,4% và 26%. Điều này chứng tỏ các bài tập hỗ trợ có tác động mạnh đến khả năng thực hiện kỹ thuật.

Chỉ tiêu chạy 20m giảm 0,50 giây, tương ứng mức cải thiện 11%, phản ánh sự phát triển tốt về khả năng tăng tốc. Trong khi đó, bật xa tăng 18 cm (12,3%), cho thấy sức mạnh chi dưới được cải thiện đáng kể.

Nhìn chung, tất cả các chỉ tiêu đều có xu hướng phát triển tích cực, khẳng định hiệu quả toàn diện của hệ thống bài tập hỗ trợ trong việc nâng cao sức mạnh tốc độ chân.

Kết quả nghiên cứu cho thấy hệ thống bài tập hỗ trợ có tác động rõ rệt đến sự phát triển sức mạnh tốc độ chân của sinh viên nữ không chuyên. Sự cải thiện này có thể được giải thích dựa trên cơ sở sinh lý học vận động.

Các bài tập plyometric giúp nâng cao hiệu quả của chu trình co – duỗi cơ (stretch-shortening cycle), từ đó tăng khả năng sinh lực nhanh trong thời gian ngắn. Đồng thời, các bài tập kháng lực giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp, đặc biệt là nhóm cơ chi dưới – yếu tố then chốt trong việc thực hiện các đòn đá.

So với phương pháp giảng dạy truyền thống, việc áp dụng hệ thống bài tập hỗ trợ có tính hệ thống và định hướng rõ ràng đã mang lại hiệu quả

vượt trội. Điều này cho thấy việc kết hợp các bài tập phát triển thể lực chuyên môn vào giảng dạy là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng chỉ ra mối quan hệ chặt chẽ giữa phát triển thể lực và nâng cao kỹ thuật. Khi sức mạnh tốc độ được cải thiện, sinh viên có thể thực hiện động tác nhanh hơn, chính xác hơn và ổn định hơn.

Kết quả nghiên cứu phù hợp với các công trình trước đây về huấn luyện plyometric và phát triển sức mạnh tốc độ, qua đó củng cố thêm cơ sở khoa học cho việc ứng dụng hệ thống bài tập trong giảng dạy Taekwondo.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã chứng minh rằng hệ thống bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh tốc độ chân có tác động tích cực và rõ rệt đến việc nâng cao thể lực và kỹ thuật trong môn Taekwondo cho sinh viên nữ không chuyên. Sau 8 tuần thực nghiệm, các chỉ tiêu đánh giá như tốc độ ra đòn, sức mạnh chi dưới, khả năng tăng tốc và hiệu quả kỹ thuật đều có sự cải thiện đáng kể, với mức tăng trưởng cao và có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$).

Đặc biệt, sự tiến bộ không chỉ thể hiện ở các chỉ số định lượng mà còn phản ánh rõ rệt ở chất lượng thực hiện động tác, thể hiện qua sự nhanh nhẹn, chính xác và ổn định hơn trong quá trình thực hiện kỹ thuật. Điều này cho thấy mối quan hệ chặt chẽ giữa phát triển tố chất thể lực chuyên môn và nâng cao hiệu quả kỹ thuật trong Taekwondo.

Việc áp dụng hệ thống bài tập hỗ trợ có tính khoa học, được xây dựng dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn giảng dạy, đã mang lại hiệu quả vượt trội so với phương pháp giảng dạy truyền thống. Điều này khẳng định vai trò quan trọng của việc tích hợp các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ vào chương trình giảng dạy nhằm nâng cao chất lượng đào tạo trong giáo dục thể chất.

Từ những kết quả đạt được, có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập hỗ trợ được đề xuất trong nghiên cứu có tính khả thi cao và có thể áp dụng rộng rãi trong giảng dạy môn Taekwondo tại các trường cao đẳng, đại học. Đồng thời, nghiên cứu cũng mở ra hướng tiếp cận mới trong việc xây dựng chương trình giảng dạy theo hướng phát triển toàn diện thể lực chuyên môn cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Giáo trình Taekwondo (2018) Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.
 Giáo trình Giáo dục thể chất đại học. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2019). . NXB Giáo dục Việt Nam.
 Periodization: Theory and Methodology of Training. Tudor O. Bompa & Gregory G. Haff (2009). Human Kinetics.
 Jumping into Plyometrics. Donald A. Chu (1998). Human Kinetics.
 Trích nguồn tài liệu tổng hợp