

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

Nguyễn Văn Trung*

*Khoa Quân sự - Võ thuật - Thể dục Thể thao, Học viện An ninh Nhân dân

Received: 9/3/2023; Accepted: 16/3/2023; Published: 21/3/2023

Abstract: In Taekwondo practice and competition, almost all movements in attack, defense, and counterattack require execution with spontaneous speed of muscle groups. Therefore, the requirement to develop the capacity - speed strength of the muscles is very important. Through regular and reliable scientific research methods, the research has selected exercises to develop Taekwondo strength and speed for male students of the People's Security Academy. After the experimental process of applying training according to the exercises that have been researched and built, the results show that the achievement of the test subjects' professional strength has increased and is statistically significant ($t = 2.11 \rightarrow 2.48$ at $p < 0.05$).

Keywords: Taekwondo, speed strength, People's Security Academy.

1. Đặt vấn đề

Để nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng Công an Nhân dân (CAND) cần tích cực nghiên cứu, đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện. Đặc biệt Taekwondo là môn thường xuyên được tổ chức tại các kỳ thi đấu của ngành Công an. Đặc trưng cơ bản nhất của môn Taekwondo là sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và linh hoạt, nó tạo điều kiện để thực hiện ý đồ chiến thuật tạo yếu tố bất ngờ trong thi đấu bằng các đòn đá nhanh, mạnh để chiến thắng đối phương. Trong hoạt động tập luyện và thi đấu Taekwondo, hầu hết tất cả các chuyển động trong tấn công, phòng thủ, phản công đều yêu cầu thực hiện với tốc độ bột phát của các nhóm cơ. Khi sức mạnh cơ được phát triển, thông qua phát triển sức mạnh tối đa, thành tích môn Taekwondo sẽ được cải thiện, nhiều nghiên cứu đã chứng minh: khi sức mạnh được cải thiện, kỹ thuật sẽ được thực hiện một cách hoàn thiện và hiệu quả, ít chấn thương hơn, thành tích thi đấu sẽ được cải thiện tốt hơn. Do đó, yêu cầu phát triển công suất-SMTĐ của cơ bắp là rất quan trọng.

2. Nội dung nghiên cứu

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả, hoàn thiện chương trình giảng dạy môn Taekwondo, tăng cường hứng thú học, tập của học viên đối với môn học, khám phá các hiệu quả của việc rèn luyện môn học đối với sức khỏe thể chất, khả năng ứng dụng thực tế và ứng dụng trong nghề nghiệp chuyên ngành.

2.1. 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 sự phạm, Thực nghiệm sự phạm và Toán thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu: 50 NHV năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân học môn Taekwondo. Thời gian thực nghiệm: Học kỳ I năm học 2022-2023. Đồng thời, chúng tôi phỏng vấn: 24 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Taekwondo.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân

Thông qua nghiên cứu tài liệu, nghiên cứu lựa chọn được 10 test chuyên môn phù hợp để đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 24 nhà chuyên môn nhằm lựa chọn các test có tính thực tế và hiệu quả cao, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1 như sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân ($n_{lần 1} = n_{lần 2} = 24$)

| TT | NỘI DUNG | Lần 1 | | Lần 2 | | Test Statistics ^d | |
|---|-----------------------|----------|-------|----------|-------|------------------------------|------------------------|
| | | Σ | % | Σ | % | Z | Asymp. Sig. (2-tailed) |
| (a: $l_2=1$, b: $l_2>1$, c: $l_2<1$) | | | | | | | |
| 1 | Gập bụng 1 phút (lần) | 64 | 88.89 | 66 | 91.67 | -1.414 ^a | 0.157 |

| | | | | | | | |
|----|--|----|-------|----|--------|---------------------|-------|
| 2 | Nằm sấp chống đẩy 30s (lần) | 61 | 84.72 | 60 | 83.33 | -.577 ^b | 0.564 |
| 3 | Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần) | 63 | 87.50 | 64 | 88.89 | -1.000 ^b | 0.317 |
| 4 | Đá kẹp tại chỗ 20s (lần) | 55 | 76.39 | 58 | 80.56 | -1.732 ^c | 0.083 |
| 5 | Đá phối hợp vòng cầu + ché 20s (lần) | 60 | 83.33 | 59 | 81.94 | -1.000 ^c | 0.317 |
| 6 | Đá vòng cầu trọng lượng tạ 1kg 15s (lần) | 39 | 54.17 | 46 | 63.89 | -2.646 ^b | 0.008 |
| 7 | Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần) | 71 | 98.61 | 72 | 100.00 | -1.000 ^b | 0.317 |
| 8 | Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần) | 61 | 84.72 | 58 | 80.56 | -1.732 ^c | 0.083 |
| 9 | Đá vòng cầu 2 bên 3m 20s (lần) | 45 | 62.50 | 51 | 70.83 | -2.646 ^b | 0.008 |
| 10 | Đá tổng sau 2 chân liên tục 30s (lần) | 47 | 65.28 | 56 | 77.78 | -3.000 ^b | 0.003 |

Kết quả tại bảng 2.1 cho thấy, nghiên cứu quy ước lựa chọn các test có tỷ lệ mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn $\geq 75\%$ và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) > 0.05 . Thông qua quá trình áp dụng các test vào kiểm tra đối tượng thực tế, nghiên cứu xác định cả 7 test đều đảm bảo độ tin cậy (r đều > 0.80 tại $p < 0.05$) và tính thông báo (r đều > 0.60 tại $p < 0.05$).

2.3.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân

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 đề tài khoa học, nghiên cứu xác định các căn cứ lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân gồm: 1) Căn cứ mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu ở từng giai đoạn giảng dạy; 2) Căn cứ vào đặc điểm tâm-sinh lý và trình độ ban đầu của người học; 3) Căn cứ vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của trường; 4) Căn cứ vào các nguyên tắc cơ bản trong giảng dạy môn Takewondo và dạy học vận động.

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. Nguồn tài liệu được xác định bao gồm: Tài liệu chuyên môn về môn Taekwondo và TDTT; Bài báo về khoa học đào tạo và huấn luyện môn Taekwondo; Đề tài nghiên cứu các cấp có liên quan đến sức mạnh tốc độ trong môn Taekwondo,... kết quả nghiên cứu được 58 bài tập

phù hợp.

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 24 chuyên gia với 58 bài tập đã lựa chọn được. Quá trình phỏng vấn được thực hiện 2 lần giống như nhau với thời gian cách nhau 30 ngày. Kết quả lựa chọn bài tập là những bài tập đạt mức $\geq 75\%$ tổng điểm tối đa trở lên của cả 2 lần phỏng vấn và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05 . Phương pháp kiểm định này nhằm nhấn mạnh sự tương đồng của ý kiến trả lời ở 2 lần phỏng vấn, theo đó những bài tập nào trong lần phỏng vấn thứ nhất được đánh giá cao thì kết quả phỏng vấn lần 2 cũng có ý kiến tương đồng. Ngược lại, những bài tập nào ở lần phỏng vấn thứ nhất bị đánh giá thấp thì kết quả phỏng vấn lần 2 cũng bị đánh giá thấp. Theo nguyên tắc trên, nghiên cứu đã lựa chọn được 32 bài tập và được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm bài tập bổ trợ sức mạnh tốc độ chuyên môn:

- + Bổ trợ đá tổng trước 6 bài tập;
- + Bổ trợ đá tổng ngang 5 bài tập;
- + Bổ trợ đá vòng cầu 7 bài tập;
- + Bổ trợ đá tổng sau 4 bài tập.

- Nhóm bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh tốc độ chung: Có 10 bài tập.

2.3.3. Ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân

Chương trình giảng dạy được tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh song song, gồm 02 nhóm: đối chứng và thực nghiệm, trong đó tổng số học viên tham gia nhóm đối chứng (NĐC) = 25 và nhóm thực nghiệm (NTN) = 25.

+ NTN: Tập luyện theo kế hoạch giảng dạy hiện hành nhưng áp dụng các bài tập nghiên cứu lựa chọn vào phần rèn luyện thể lực.

+ NĐC: Tập luyện theo chương trình giảng dạy hiện hành.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ I năm học 2022-2023.

2.3.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân

a. Thực trạng sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân

Thành tích các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV được trình bày ở bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. Thành tích các test đánh giá sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV

Học viện An ninh Nhân dân (n=25)

| TT | Test | NTN | | NĐC | | t | p |
|----|---|-------------|------|-------------|------|------|-------|
| | | $\pm\delta$ | | $\pm\delta$ | | | |
| 1 | Gập bụng 1 phút (lần) | 30.39 | 1.51 | 31.28 | 1.63 | 1.72 | >0.05 |
| 2 | Nằm sấp chống đẩy 30s (lần) | 35.23 | 1.82 | 35.10 | 1.76 | 0.45 | >0.05 |
| 3 | Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần) | 23.87 | 1.56 | 24.41 | 1.27 | 1.81 | >0.05 |
| 4 | Đá kẹp tại chỗ 20s (lần) | 21.15 | 1.08 | 21.88 | 1.23 | 0.84 | >0.05 |
| 5 | Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần) | 10.31 | 0.49 | 10.43 | 0.53 | 0.44 | >0.05 |
| 6 | Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần) | 17.00 | 0.83 | 17.71 | 0.76 | 1.03 | >0.05 |
| 7 | Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần) | 20.72 | 1.12 | 21.25 | 0.87 | 1.74 | >0.05 |

Ghi chú: $t_{0.05}=2.064$

Kết quả tại bảng 2.2 cho thấy: Thành tích các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ trong môn Taekwondo của NHV Học viện An ninh Nhân dân NTN và NĐC không có sự khác biệt tại $p>0.05$.

b. Sự phát triển sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân sau thực nghiệm

Thành tích các test đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV sau khi ứng dụng chương trình giảng dạy mà nghiên cứu xây dựng được trình bày ở bảng 2.3 như sau:

Bảng 2.3. Thành tích các test đánh giá sức mạnh tốc độ môn Taekwondo cho NHV Học viện An ninh Nhân dân sau thực nghiệm (n=25)

| TT | Test | NTN | | NĐC | | W | | t | p |
|----|--|-------------|------|-------------|------|-------|------|------|-------|
| | | $\pm\delta$ | | $\pm\delta$ | NTN | NĐC | | | |
| 1 | Gập bụng 1 phút (lần) | 34.42 | 1.68 | 32.33 | 1.42 | 12.44 | 3.30 | 2.32 | <0.05 |
| 2 | Nằm sấp chống đẩy 30s (lần) | 38.22 | 1.87 | 35.88 | 1.76 | 8.14 | 2.20 | 2.18 | <0.05 |
| 3 | Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần) | 27.14 | 1.51 | 25.33 | 1.35 | 12.82 | 3.70 | 2.23 | <0.05 |
| 4 | Đá kẹp tại chỗ 20s (lần) | 24.33 | 0.96 | 22.51 | 1.11 | 13.98 | 2.84 | 2.29 | <0.05 |
| 5 | Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần) | 12.12 | 0.90 | 11.01 | 0.76 | 16.14 | 5.41 | 2.11 | <0.05 |
| 6 | Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần) | 19.89 | 0.92 | 18.13 | 0.98 | 15.67 | 2.34 | 2.13 | <0.05 |
| 7 | Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần) | 24.11 | 1.32 | 22.76 | 1.45 | 15.12 | 6.86 | 2.48 | <0.05 |

Ghi chú: $t_{0.05}=2.064$

Kết quả tại bảng 2.3 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, sức mạnh tốc độ trong môn Taekwondo giữa hai NTN và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa tại $p<0.05$. NTN có sự phát triển tốt hơn NĐC, cụ thể như sau:

- Test gập bụng 1 phút (lần): NTN thu được $W=12.44\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC

$W=3.30\%$.

- Test nằm sấp chống đẩy 30s (lần): NTN thu được $W=8.14\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=2.20\%$.

- Test đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần): NTN thu được $W=12.82\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=3.70\%$.

- Test đá kẹp tại chỗ 20s (lần): NTN thu được $W=13.98\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=2.84\%$.

- Test đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần): NTN thu được $W=16.14\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=5.41\%$.

- Test đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần): NTN thu được $W=15.67\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=2.34\%$.

- Test đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần): NTN thu được $W=15.12\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=6.86\%$.

Tóm lại: Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong môn Taekwondo mà nghiên cứu xây dựng đảm bảo độ tin cậy, tính hiệu quả và phù hợp để ứng dụng vào thực tiễn hoạt động giảng dạy của học viện.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thu được 7 test phù hợp tin cậy ($r > 0.80$ tại $p < 0.05$) và 32 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ 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 thuộc NTN đều tốt hơn hẳn NĐC, kết quả thu được đều có ý nghĩa thống kê ($t = 2.11 \rightarrow 2.48$ tại $p < 0.05$). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng các bài tập vào đào tạo cho đối tượng nghiên cứu và tương đương.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Chung (2007), *Giáo trình võ thuật*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội, Hà Nội.
3. Trương Ngọc Đê, Nguyễn Kim Châu (1996), *Nguyên tắc căn bản huấn luyện Taekwondo*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Hồng Ngọc (2015), *Giáo trình Taekwondo*, NXB Đại học Quốc gia