

## LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ KỸ THUẬT ĐÁ PHẢN DWIT CHAGI VÀ DWIT HURYO CHAGI CHO SINH VIÊN NĂM 3 CHUYÊN NGÀNH TAEKWONDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

ThS. Phan Thanh Long

*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các test đánh giá, các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi cho sinh viên năm 3 chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng.

**Từ khóa:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, kỹ thuật, sinh viên, Đại học TDTT Đà Nẵng.

**Abstract:** The results of the study were selected for the assessments, the exercises to develop the power of Dwit chagi and Dwit huryo chagi technique for students in the 3rd intensive Taekwondo Danang Sport University.

**Keywords:** Exercise, power, technique, student, Danang Sport University.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thi đấu đối kháng môn Taekwondo các VĐV thường sử dụng các kỹ thuật chân để tấn công cũng như phòng thủ. Qua quan sát thực tế, bằng kinh nghiệm tập luyện trong những năm qua kết hợp và trao đổi với các giáo viên, HLV đã có nhiều năm công tác, chúng tôi nhận thấy kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi là hai kỹ thuật có khả năng ghi nhiều điểm cao, có thể dẫn đến nóc ao cho đối phương mang lại hiệu quả trong thi đấu đối kháng Taekwondo hiện đại.

Cho tới nay, công tác giảng dạy và tập luyện đối kháng cho các sinh viên chuyên sâu Taekwondo về sức mạnh tốc độ (SMTĐ) kỹ thuật Dwit chagi và Dwit huryo chagi còn ít được chú trọng và chưa mang lại hiệu quả khi thi đấu. Xác định được tầm quan trọng và yêu cầu cần thiết của những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "*Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi cho sinh viên chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*".

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**1. Lựa chọn bài tập và Test đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi cho sinh viên chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng**

**1.1 Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi cho sinh viên năm 3 chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng**

Với số phiếu phát ra là 30, số phiếu thu về là 26 phiếu, thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên Taekwondo chúng tôi đã lựa chọn được 8 bài tập nhằm phát triển SMTĐ kỹ thuật đá phản Dwit chagi và 7 bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật Dwit huryo chagi cho các sinh viên năm 3 chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Kết quả trình bày ở Bảng 1 và Bảng 2.

**Bảng 1. Các bài tập phát triển SMTĐ đòn đá phản Dwit chagi**

TT	Bài tập
1	Di chuyển lùi đá Dwit chagi vào đích (10 lần)
2	Đá Dwit chagi liên tục vào đích 15s
3	Đứng lên ngồi xuống 20 lần, đá Dwit chagi vào đích 15s
4	Di chuyển đá Dwit chagi 2 mục tiêu cách 2,5m trong 20s
5	Nghe tín hiệu còi đá Dwit chagi vào đích 20 lần
6	Đeo bao chì 0,5kg đá Dwit chagi 2 mục tiêu cách 2,5m trong 20s
7	Buộc dây chun vào cổ chân đá Dwit chagi liên tục vào đích 15s
8	Đeo bao chì 0,5kg đá Dwit chagi vào đích 10 lần x 5 tổ

**Bảng 2. Các bài tập phát triển SMTĐ đòn phản Dwit huryo chagi**

TT	Bài tập
1	Di chuyển lùi đá Dwit huryo chagi vào đích (10 lần)
2	Đá Dwit huryo chagi liên tục vào đích 15s
3	Đứng lên ngồi xuống 20 lần, đá Dwit huryo chagi vào đích 15s
4	Di chuyển đá Dwit huryo chagi 2 mục tiêu cách 2,5m trong 20s
5	Nghe tín hiệu còi đá Dwit huryo chagi vào đích 20 lần
6	Đeo bao chì 0,5kg đá Dwit huryo chagi 2 mục tiêu cách 2,5m trong 20s
7	Đeo bao chì 0,5kg đá Dwit huryo chagi vào bao cát 10 lần x 5 tổ

## 2. Lựa chọn Test đánh giá sự phát triển SMTĐ kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi cho sinh viên năm 3 chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Việc lựa chọn Test trong công tác kiểm tra đánh giá hiệu quả tập luyện của sinh viên năm 3 chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng cần tuân thủ theo hai nguyên tắc sau:

+ Nguyên tắc 1: Các Test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt tố chất thể lực, kỹ thuật phù hợp với đặc điểm sinh viên năm thứ 3.

+ Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các Test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết của đối tượng nghiên cứu.

Qua quan sát cũng như quá trình phỏng vấn bằng phiếu hỏi 26 HLV, chúng tôi lựa chọn

được 4 Test đánh SMTĐ kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi cho sinh viên năm 3 chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

### \* Kỹ thuật đá Dwit chagi

**Test 1:** Đá phản Dwit chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần) (96%).

**Test 2:** Di chuyển đá Dwit chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần) (92%).

### \* Kỹ thuật Dwit dollyo chagi

**Test 3:** Đá phản Dwit huryo chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần) (96%).

**Test 4:** Di chuyển đá phản Dwit huryo chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần) (92%).

**Bảng 3. Độ tin cậy của các Test đánh giá hiệu quả tập luyện SMTĐ kỹ thuật đá Dwit chagi và Dwit huryo chagi**

TT	Các Test	Sinh viên năm 3 (n = 24)		
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r
1	Đá phản Dwit chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần)	12,05 ± 1,24	12,07 ± 1,29	0,86
2	Di chuyển đá phản Dwit chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần)	15,1 ± 1,13	15,3 ± 1,17	0,83
3	Đá phản Dwit huryo chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần)	11,1 ± 1,57	11,05 ± 1,53	0,87
4	Di chuyển đá phản Dwit huryo chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần)	13,56 ± 2,15	14,01 ± 2,2	0,82

Kết quả Bảng 3 cho thấy: Ở 4 Test đưa ra xác định độ tin cậy đều phù hợp với phép đo

lượng thể thao và đủ độ tin cậy (tức là có hệ số tương quan  $r \geq 0,8$ ).

**Bảng 4. Tính thông báo của các Test đã lựa chọn**

TT	Các Test	SV năm 3 (n = 24)	
		r	P
1	Đá phản Dwit chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần)	0,82	<0,05
2	Di chuyển đá phản Dwit chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần)	0,83	<0,05
3	Đá phản Dwit huryo chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần)	0,8	<0,05
4	Di chuyển đá phản Dwit huryo chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần)	0,79	<0,05

**3. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển SMTĐ của kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo Chagi cho các sinh viên năm 3 chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng**

Trên cơ sở các bài tập đã được lựa chọn, chúng tôi tiến hành lập kế hoạch thực nghiệm

cho 22 sinh viên năm thứ 3 chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Để đánh giá được một cách khách quan về quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu trước thực nghiệm về SMTĐ của kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi của cả 2 nhóm, kết quả trình bày ở Bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm TN (n=11)	Nhóm ĐC (n=11)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			
1	Đá phản Dwit chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần)	12,3 ± 2,12	12,0 ± 2,12	1,39	2,086	>0,05
2	Di chuyển đá phản Dwit chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần)	16,4 ± 2,14	16,5 ± 2,14	1,51		
3	Đá phản Dwit huryo chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần)	11,6 ± 1,56	11,29 ± 1,56	1,46	2,086	>0,05
4	Di chuyển đá phản Dwit huryo chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần).	15,7 ± 1,69	15,1 ± 1,69	1,86		

Kết quả kiểm tra SMTĐ kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi ban đầu của cả 2 nhóm ở Bảng 5 cho ta thấy ở các Test đều thể hiện  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,086$  với  $P > 0,05$ . Điều này thể hiện không có sự khác biệt về kết quả của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Sau 12 tuần áp dụng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn vào tập luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra sự phát triển SMTĐ kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng để đánh giá hiệu quả của các bài tập. Kết quả được trình bày ở Bảng 6.

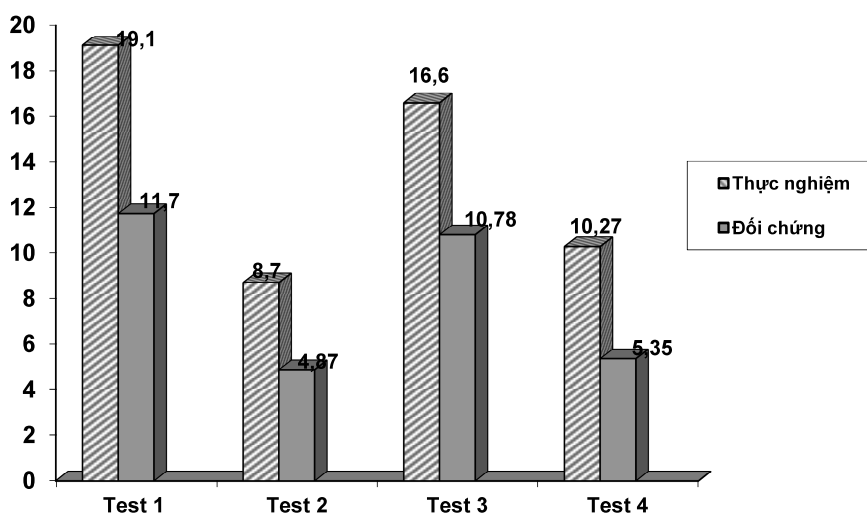
**Bảng 6. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo Chagi của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm TN (n = 11)	Nhóm ĐC (n = 11)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			
1	Đá phản Dwit chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần)	14,9 ± 0,74	13 ± 0,74	4,13	2,819	<0,01
2	Di chuyển đá phản Dwit chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần)	17,9 ± 0,88	16,4 ± 0,88	2,99		
3	Đá phản Dwit huryo chagi liên tục vào đích trong 20 giây (tính số lần)	13,7 ± 0,9	11,7 ± 0,9	3,94	2,819	<0,01
4	Di chuyển đá phản Dwit huryo chagi hai mục tiêu cách 2,5m trong 20 giây (tính số lần)	17,4 ± 0,95	15,4 ± 0,95	3,84		

Kết quả ở Bảng 6 cho thấy tất cả các nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,819$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,01$ . Điều này cho ta thấy SMTĐ kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo

chagi của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn mức độ ảnh hưởng của các bài tập, đề tài tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.



**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng**

Sau thời gian 12 tuần tập luyện thì cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều cho thấy sự tăng trưởng và phát triển của mình. Nhưng nhìn chung thì sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau khi được tập luyện các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có phần cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng.

#### **KẾT LUẬN**

Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 8 bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đá phản

Dwit Chagi và 7 bài tập phát triển Dwit Huryo chagi cho viên năm 3 chuyên sâu Taekwondo trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

Quá trình ứng dụng các bài tập được lựa chọn đã cho thấy SMTĐ 2 kỹ thuật đá phản Dwit chagi và Dwit huryo chagi của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0,05$ .

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đaxuroroxki V.M. (1978), *Các tố chất của vận động viên*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. *Mối quan hệ thể lực và kỹ thuật* (1984), *Thông tin khoa học kỹ thuật*.
3. Nguyễn Văn Vạn (1991), *Taekwondo hiện đại*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (1987), *Toán học thống kê*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.