

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÒN ĐÁ TỔNG SAU CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGUYỄN BÌNH KHIÊM, HUYỆN VINH BẢO, THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

NGUYỄN THỊ THU TRANG
Trường Đại học Hải Phòng

Nhận bài ngày 09/12/2025. Sửa chữa xong 20/01/2026. Duyệt đăng 27/01/2026.

Abstract

Using research methods in Physical Education and Sports, this study selected 17 sport-specific exercises and developed an experimental training plan to improve the effectiveness of the back kick technique among male members of the Taekwondo team at Nguyen Binh Khiem High School (Vinh Bao District, Hai Phong City). The experimental results indicate that the selected exercises were effective in enhancing the back kick technique of the study participants.

Keywords: Back kick, exercises, Nguyen Binh Khiem High School, Taekwondo team, technical efficiency.

1. Đặt vấn đề

Qua quan sát thực tế quá trình huấn luyện và các trận thi đấu của nam học sinh (HS) Đội tuyển Teakwondo tại Trường Trung học phổ thông (THPT) Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vinh Bảo, thành phố Hải Phòng cho chúng tôi thấy, huấn luyện viên sử dụng chủ yếu các đòn phòng thủ, phản công bằng chân với tốc độ nhanh, sức công phá lớn làm cho đối phương bất ngờ. Tuy vậy, các đòn đá lại chưa thực sự mang lại hiệu quả, đặc biệt là đòn đá tổng sau chưa thật sự bất ngờ, mạnh và dứt khoát. Nguyên nhân chủ yếu là do mức độ hoàn thiện kỹ thuật đòn đá còn hạn chế.

Hiện nay có nhiều công trình nghiên cứu đến vấn đề nâng cao hiệu quả các đòn đá trong môn võ Taekwondo. Tuy nhiên, vấn đề nghiên cứu các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho đối tượng là nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm lại chưa được quan tâm. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vinh Bảo, thành phố Hải Phòng” nhằm nâng cao hiệu quả học tập cho HS.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: 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 toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho nam học sinh Đội tuyển Taekwondo tại Trường Trung học phổ thông Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vinh Bảo, thành phố Hải Phòng

Để lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vinh Bảo, thành phố Hải Phòng, chúng tôi đã nghiên cứu các nguyên tắc cũng như đặc điểm, phương pháp trong giảng dạy ở các tài

Email: trangnnt@dhhp.edu.vn

liệu tham khảo như lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao, học thuyết huấn luyện, qua tham khảo tài liệu có liên quan cũng như thông qua trao đổi phỏng vấn trực tiếp bằng phiếu hỏi 22 huấn luyện viên và giáo viên đang trực tiếp giảng dạy và huấn luyện môn Taekwondo ở một số trường THPT trên địa bàn thành phố Hải Phòng như: Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể dục thể thao thành phố Hải Phòng, Trường THPT Tô Hiệu, Trường THPT Vĩnh Bảo, Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm. Kết quả đều được các huấn luyện viên, giáo viên đánh giá cao các bài tập chúng tôi đã lựa chọn và có số phiếu lựa chọn đạt tỷ lệ trên 77% [2], [3], [4]. Thời gian phỏng vấn từ tháng 8/2024 đến tháng 10/2024. Vì vậy, chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vĩnh Bảo, thành phố Hải Phòng cho đối tượng nghiên cứu gồm: *Bài tập 1*: Bật bực cao 30 - 40 cm đổi chân tốc độ cao 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; *Bài tập 2*: Đứng lên ngồi xuống tốc độ cao 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; *Bài tập 3*: Nằm ngửa gập bụng tối đa 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút; *Bài tập 4*: Chạy nâng cao đùi tốc độ cao 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; *Bài tập 5*: Buộc chun rút gối chân thuận liên tục tốc độ cao 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; *Bài tập 6*: Tại chỗ luân phiên đá 2 chân vào bao cát tốc độ cao 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; *Bài tập 7*: Chạy cầu thang 30 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; *Bài tập 8*: Đá tổng sau chân thuận vào đích 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; *Bài tập 9*: Di chuyển lùi đá tổng sau liên tục 2 chân vào đích tốc độ cao 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút; *Bài tập 10*: Di chuyển tiến, lùi đá tổng sau theo tín hiệu còi vào đích tốc độ cao 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; *Bài tập 11*: Đứng lên ngồi xuống 5 lần, đá tổng sau đích tốc độ cao 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; *Bài tập 12*: Đeo bảo chì 0.5kg đá tổng sau 2 mục tiêu cách 2.5m tốc độ cao trong 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; *Bài tập 13*: Phối hợp đá tổng sau và đá tổng trước vào đích tốc độ cao 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; *Bài tập 14*: Đá tổng sau 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; *Bài tập 15*: Di chuyển đá tổng sau + đá chệch thượng đẳng tốc độ cao 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; *Bài tập 16*: Bài tập thi đấu có quy ước sử dụng đòn đá tổng sau; *Bài tập 17*: Trò chơi vận động.

2.2. Lựa chọn test nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho nam học sinh Đội tuyển Taekwondo tại Trường Trung học phổ thông Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vĩnh Bảo, thành phố Hải Phòng

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của nhiều tác giả đã công bố [2], [3], [4], đồng thời qua khảo sát và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện các tổ chức thể lực nhằm nâng cao hiệu quả đòn đá phản tổng sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm, chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, đó là: Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây); Bật đổi chân đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây); Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/60 giây). Để lựa chọn được các test phù hợp nhất, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 22 huấn luyện viên, giáo viên giảng dạy môn Taekwondo (thành phần phỏng vấn giống trên), kết quả đã lựa chọn được cả 3 test với kết quả đa số ý kiến lựa chọn các test đều xếp ở mức độ rất quan trọng trong kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn cho nam HS Đội tuyển Taekwondo (kết quả phỏng vấn có từ 80% ý kiến trở lên lựa chọn và xếp ở mức độ từ quan trọng đến rất quan trọng).

Trên cơ sở kết quả khảo sát ý kiến chuyên gia lựa chọn các test, nghiên cứu tiến hành xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn (thông qua việc xác định mối tương quan thứ bậc giữa các test đã lựa chọn với thành tích tập luyện của các vận động viên). Kết quả kiểm tra đã cho thấy cả 3/3 test đã lựa chọn đều có mối tương quan mạnh ($r_{\text{tinh}} > r_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$) [4]. Bước tiếp theo, chúng tôi tiến hành nghiên cứu xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn bằng phương pháp test lặp lại - retest. Thời điểm kiểm tra ở tuần đầu tiên và tuần thứ ba vào tháng 08/2024. Kết quả cho thấy, cả 3 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng là 24 nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao (với $r > 0.800$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$). Từ kết quả thu được ở trên cho thấy, cả 3 test đã lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tổng sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được cả 3 test đảm bảo các yêu cầu để đưa vào kiểm tra thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tống sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vĩnh Bảo, thành phố Hải Phòng đủ tính khoa học: Đá tống sau liên tục vào đích (lần/30 giây); Bật đổi chân đá tống sau liên tục vào đích (lần/30 giây); Buộc dây chun vào cổ chân đá tống sau vào đích (lần/60 giây).

2.3. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tống sau cho nam học sinh Đội tuyển Taekwondo tại Trường Trung học phổ thông Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vĩnh Bảo, thành phố Hải Phòng

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Để đảm bảo khách quan, chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên 24 HS nam trong Đội tuyển Taekwondo. Các em được chia thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm gồm 12 nam HS, nhóm đối chứng cũng gồm 12 nam HS Đội tuyển Taekwondo, các đối tượng thực nghiệm này được chúng tôi lựa chọn và phân nhóm ngẫu nhiên. Nhóm thực nghiệm được áp dụng nhóm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn do chúng tôi đã lựa chọn ở trên. Nhóm đối chứng tập luyện theo kế hoạch, giáo án của huấn luyện viên, giáo viên tại câu lạc bộ Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vĩnh Bảo, thành phố Hải Phòng.

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, lịch trình và giáo án huấn luyện của Đội tuyển Taekwondo, chúng tôi tiến hành xây dựng tiến trình giảng dạy - huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tống sau cho nhóm thực nghiệm một cách cụ thể, chi tiết trong 6 tuần, mỗi tuần có 4 buổi tập, mỗi buổi dành 15 phút đến 20 phút để tập các bài tập chuyên môn. Trong thời gian tập luyện tăng cường cho thi đấu, số buổi tập có thể tăng lên 6 buổi/tuần. Các bài tập được áp dụng xen kẽ nhau phù hợp cho từng giáo án với khối lượng và cường độ khác nhau trong từng tuần. Tiến trình tập luyện được thể hiện qua bảng 1.

Bảng 1: Tiến trình tập luyện của nhóm thực nghiệm nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tống sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo

TT	Tuần Buổi	I				II				III				IV				V				VI				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bài tập 1		x		x		x			x			x	x			x		x			x				
2	Bài tập 2	x		x					x			x			x		x			x				x		
3	Bài tập 3			x						x				x								x				
4	Bài tập 4		x					x								x			x							
5	Bài tập 5	x					x						x		x										x	
6	Bài tập 6				x	x			x			x					x			x						x
7	Bài tập 7			x						x				x			x					x				
8	Bài tập 8		x					x					x					x			x					
9	Bài tập 9	x							x							x										x
10	Bài tập 10			x			x				x			x				x					x			
11	Bài tập 11		x						x			x				x						x				
12	Bài tập 12			x		x		x			x			x			x				x					x
13	Bài tập 13		x							x							x								x	
14	Bài tập 14	x			x				x							x							x			
15	Bài tập 15			x			x				x			x					x							x
16	Bài tập 16	x						x					x				x				x					
17	Bài tập 17		x			x			x				x			x									x	

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra thể lực chuyên môn và so sánh kết quả kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm [5]. Kết quả thu được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: So sánh kết quả kiểm tra các test nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tổng sau của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm giai đoạn trước thực nghiệm ($n_a = n_b = 12$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30s)	20.23±3.51	20.24±3.52	0.897	>0.05
2	Bật đôi chân đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30s)	13.57±1.65	13.56±1.64	0.786	>0.05
3	Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/60s)	19.53±3.27	19.52±3.26	0.677	>0.05

Qua số liệu ở bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra của 2 nhóm ở tất cả các test đều không có sự khác biệt về thành tích, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, thể lực chuyên môn của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau thời gian thực nghiệm 6 tuần, để đánh giá hiệu quả bài tập thể lực chuyên nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tổng sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm, chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn giữa 2 nhóm nghiệm và đối chứng thông qua các test đã lựa chọn [5]. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và bảng 4.

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra các test nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tổng sau của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm giai đoạn sau thực nghiệm ($n_a = n_b = 12$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30s)	21.92±3.78	24.06±4.03	3.256	<0.05
2	Bật đôi chân đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30s)	14.08±1.81	16.15±2.12	3.047	<0.05
3	Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/60s)	20.09±3.34	23.15±3.55	2.935	<0.05

Bảng 4: Nhịp độ tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

TT	Test	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)		W%	Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30s)	20.23±3.51	21.92±3.78	1.305	20.24±3.52	24.06±4.03	9.757
2	Bật đôi chân đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30s)	13.57±1.65	14.08±1.81	1.289	13.56±1.64	16.15±2.12	12.575
3	Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/60s)	19.53±3.27	20.09±3.34	1.273	19.52±3.26	23.15±3.55	12.832

Qua kết quả ở bảng 3 và bảng 4 cho thấy sau thời gian thực nghiệm 6 tuần, kết quả kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau của đối tượng nghiên cứu ở tất cả các test của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt thông qua kết quả của các test, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng. Bên cạnh đó, thành tích của nhóm thực nghiệm có chiều hướng tốt hơn so với nhóm đối chứng, điều này chứng minh, hiệu quả của các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã góp phần nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tổng sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vĩnh Bảo, thành phố Hải Phòng.

Xem tiếp trang 155