

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân

Vũ Thanh Tùng

Email: vuthanhtung2015@gmail.com

Học viện An ninh Nhân dân

125 Trần Phú, Hà Đông,

Hà Nội, Việt Nam

TÓM TẮT: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, tác giả đã lựa chọn được 18 bài tập và 05 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân. Thông qua ba tháng thực nghiệm sư phạm, các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân cho thấy: Nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ở ngưỡng thống kê $P < 0.05$. Điều này cho thấy, các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Học viện An ninh Nhân dân.

TỪ KHÓA: Bài tập, sức mạnh tốc độ, câu lạc bộ Teakwondo, nữ vận động viên, Học viện An ninh Nhân dân.

→ Nhận bài 22/3/2024 → Nhận bài đã chỉnh sửa 15/4/2024 → Duyệt đăng 15/5/2024.

DOI: <https://doi.org/10.15625/2615-8957/12410512>

1. Đặt vấn đề

Học viện An ninh Nhân dân là một trong những trung tâm đào tạo của Bộ Công An, có nhiệm vụ đào tạo những sĩ quan công an có năng lực, phẩm chất chính trị và chuyên môn vững vàng để hoàn thành tốt nhiệm vụ bảo vệ an ninh quốc gia và trật tự an toàn xã hội. Học viện An ninh Nhân dân đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy môn Quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời trong tình hình tội phạm phức tạp hiện nay, ngoài học Võ thuật công an nhân dân thì vận động viên an ninh còn học thêm các câu lạc bộ võ thuật ở trường như: Taekwondo, Karate, Võ tổng hợp nhằm nâng sức khỏe và nhanh nhẹn đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu... Trong hệ thống đào tạo Teakwondo nói riêng cũng như cũng như vận động viên các môn khác nói chung, việc nâng cao thành tích thể thao phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố như tác động của lối sống, điều kiện môi trường đào tạo... Ngoài việc chuẩn bị kỹ thuật, chiến thuật, ý chí vận động viên còn phải chuẩn bị đầy đủ về mặt thể lực, mà một trong những yếu tố thể lực quan trọng đó là sức mạnh tốc độ.

Ở nước ta, trong những năm gần đây, có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về thể lực, bài tập và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ môn Teakwondo của các tác giả khác nhau như: Nguyễn Anh Tú (1999); Nguyễn Tuấn Cường (2000) Phan Nguyên Cầu (2010); Đinh Trà Giang (2011); Lê Thúy Nga (2011)... nhưng chưa có nghiên cứu nào về sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm

góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân cho nữ vận động viên tại Học viện An ninh Nhân dân, chúng tôi tiến hành lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo cho nữ vận động viên Học viện An ninh Nhân dân

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân thông qua: Tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên (xem Bảng 1). Kết quả lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu gồm: Nhóm 1: Bài tập thể lực (08 bài tập); Nhóm 2: Bài tập căn bản (04 bài tập); Nhóm 3: Bài tập với đích và lực cản (05 bài tập); Nhóm 4: Bài tập phối hợp (07 bài tập).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo cho nữ vận động viên Học viện An ninh Nhân dân

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo cho nữ vận động viên Học viện An ninh Nhân dân thông

qua các bước: Tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo cho nữ vận động viên Học viện An ninh Nhân dân gồm:

- Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30 giây (lần). Cách thực hiện: Người phục vụ tay cầm đích giờ cao ngang ngực. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện dùng kỹ thuật đá vòng cầu đá liên tục vào mục tiêu, đếm số lần vận động viên thực hiện được trong 30 giây.

- Đá vòng cầu chân trước 2 mục tiêu 30 giây (lần). Cách thực hiện: Người phục vụ mỗi tay cầm một đích, giờ cao ngang tầm ngực. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người thực hiện dùng kỹ thuật đá vòng cầu liên tiếp hai chân đá vào hai mục tiêu, đếm số lần vận động viên thực hiện được trong 30 giây.

- Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30 giây (lần). Cách thực hiện: Hai bàn tay chống thẳng xuống mặt đất, khuỷu

tay thẳng, thân người, hông, chân tạo thành một đường thẳng, trùng khuỷu tay vuông góc, cằm gần chạm đất, sau đó duỗi khớp khuỷu tay là tính một lần, đếm số lần vận động viên thực hiện được trong 30 giây.

- Nhảy dây tốc độ 30 giây (lần). Cách thực hiện: Hai tay cầm hai đầu dây. Khi có hiệu lệnh, tay quăng dây sao cho dây được quăng qua đầu, xuống chân thì được tính một lần, đếm số lần vận động viên thực hiện được trong 30 giây.

- Đấm đích tốc độ 30 giây (lần). Cách thực hiện: Người phục vụ hai tay cầm một đích, giờ cao ngang tầm ngực. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người thực hiện dùng kỹ thuật đấm liên tiếp hai tay vào hai mục tiêu, đếm số lần vận động viên thực hiện được trong 30 giây.

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Phương pháp thực nghiệm:* Thực nghiệm so sánh song song.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân (n = 20)

TT	Bài tập	Kết quả sử dụng							
		Ưu tiên 1 (3đ)		Ưu tiên 2 (2đ)		Ưu tiên 3 (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
Nhóm 1: Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhóm cơ tay (03 bài tập)									
1	Chống đẩy tốc độ	15	45	5	10	0	0	55	91.67
2	Cơ duỗi tay cầm tạ nặng 1kg tốc độ	18	54	2	4	0	0	58	96.67
3	Đấm đích 2 tay tốc độ	14	42	6	12	0	0	54	90.00
Nhóm 2: Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhóm cơ thân mình (04 bài tập)									
4	Xoạc ngang biên độ rộng gập người về trước	16	48	4	8	0	0	56	93.33
5	Xoạc dọc biên độ rộng gập người về trước	12	36	6	12	2	2	50	83.33
6	Nằm ngửa ke chân vuông góc với thân người vận người sang hai bên	13	39	5	10	2	2	51	85.00
7	Nằm sấp uốn lưng hai tay sau gáy	18	54	2	4	0	0	58	96.67
Nhóm 3: Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhóm cơ chi dưới (08 bài tập)									
8	Chạy nâng cao đùi tốc độ	12	36	6	12	2	2	50	83.33
9	Nhảy dây tốc độ cao kiếng gót	14	42	6	12	0	0	54	90.00
10	Chạy 30m XPC	13	39	7	14	0	0	53	88.33
11	Chạy lên xuống cầu thang	18	54	2	4	0	0	58	96.67
12	Bật bực đổi chân liên tục tốc độ	13	39	7	14	0	0	53	88.33
13	Bật xa tại chỗ	15	45	5	10	0	0	55	91.67
14	Đá đích hai bên cách xa 2m tốc độ cao	18	54	2	4	0	0	58	96.67
15	Đá bao cát hai chân tốc độ cao	14	42	6	12	0	0	54	90.00
Nhóm 4: Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ có trọng tải phụ (03 bài tập)									
16	Các kĩ thuật đá tốc độ cao có buộc dây cao su vào cổ chân	15	45	5	10	0	0	55	91.67
17	Các kĩ thuật đá có buộc chì 0.5kg vào cổ chân	18	54	2	4	0	0	58	96.67
18	Gánh tạ 15kg bật nhảy đổi chân tốc độ	15	45	5	10	0	0	55	91.67

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong ba tháng, mỗi tuần ba buổi (tương đương 36 giáo án) vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của học viện, thời gian tập từ 25 - 30 phút/ buổi, mỗi buổi tập từ 5-7 bài tập.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwon được chia thành hai nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 vận động viên tập luyện theo 18 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 vận động viên tập luyện theo các bài tập cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện An ninh Nhân dân.

Cách tổ chức tiến hành các bài tập:

- Bài tập 1: Chống đẩy tốc độ 15 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 2: Co duỗi tay cầm tạ nặng 1kg tốc độ 15 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 3: Đấm đích hai tay tốc độ 15 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 4: Xoạc ngang biên độ rộng gấp người về trước 30 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 5: Xoạc dọc biên độ rộng gấp người về trước 30 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 6: Nằm ngửa ke chân vuông góc với thân người vận người sang 2 bên 30 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 7: Nằm sấp ưỡn lưng hai tay sau gáy 30 giây

(2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 8: Chạy nâng cao đùi tốc độ 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 9: Nhảy dây tốc độ cao kiềng gót 30 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 10: Chạy 30m XPC (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 11: Chạy lên xuống cầu thang 30 giây (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 12: Bật bục đổi chân liên tục tốc độ 30 giây (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 13: Bật xa tại chỗ (5 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 14: Đá đích hai bên cách xa 2m tốc độ cao 30 giây (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 15: Di Đá bao cát hai chân tốc độ cao 30 giây (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 16: Các kĩ thuật đá tốc độ cao có buộc dây cao su vào cổ chân 30 giây (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 17: Các kĩ thuật đá có buộc chì 0.5kg vào cổ chân 30 giây (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 18: Gánh tạ 15kg bật nhảy đổi chân tốc độ 30 giây (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.3. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân

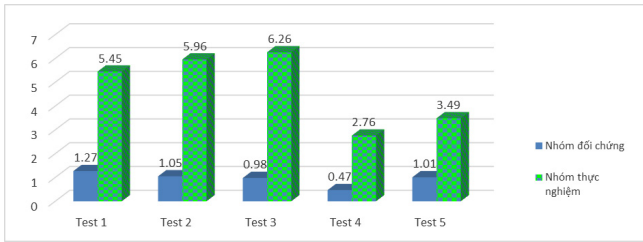
Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối

Bảng 2: Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n_A = n_B = 7)

TT	Nội dung Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t _{minh}	P
		\bar{X}_A	$\pm\delta$	\bar{X}_A	$\pm\delta$		
1	Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30 giây (lần)	31.4	1.53	31.8	1.57	0.72	>0.05
2	Đá vòng cầu chân trước 2 mục tiêu 30 giây (lần)	28.8	1.22	28.5	1.25	0.60	>0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30 giây (lần)	30.9	1.45	30.6	1.54	0.55	>0.05
4	Nhảy dây 30 giây tốc độ 30 giây (lần)	84.9	5.21	84.5	5.37	0.39	>0.05
5	Đấm đích tốc độ 30 giây (lần)	49.8	2.35	49.3	2.41	0.72	>0.05

Bảng 3: Kết quả kiểm tra các test sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm (n_A = n_B = 7)

TT	Nội dung test	Nhóm Đối chứng		Nhóm Thực nghiệm		t _{minh}	P
		\bar{X}_A	$\pm\delta$	\bar{X}_A	$\pm\delta$		
1	Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30 giây (lần)	32.1	1.55	33.9	1.61	3.20	<0.05
2	Đá vòng cầu chân trước 2 mục tiêu 30 giây (lần)	29.3	1.42	31.1	1.35	3.42	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30 giây (lần)	32.5	1.65	34.6	1.61	3.68	< 0.05
4	Nhảy dây 30 giây tốc độ 30 giây (lần)	85.7	5.28	88.1	5.47	2.31	< 0.05
5	Đấm đích tốc độ 30 giây (lần)	50.7	3.33	52.5	3.44	2.19	< 0.05



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

chúng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan (xem Bảng 2, Bảng 3).

Sau ba tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy, sau ba tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể. Nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy, các bài tập chúng tôi đã lựa

chọn bước đầu có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Học viện An ninh Nhân dân.

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của bài tập đã lựa chọn sau thực nghiệm, chúng tôi so sánh nhịp tăng trưởng của các chỉ số giữa hai nhóm trước và sau ba tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại Biểu đồ 1.

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng gồm: Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30 giây (lần); Đá vòng cầu chân trước 2 mục tiêu 30 giây (lần); Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30 giây (lần); Nhảy dây 30 giây tốc độ 30 giây (lần); Đấm đích tốc độ 30 giây (lần).

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Nhóm bài tập gồm: Nhóm 1: Bài tập thể lực (08 bài tập); Nhóm 2: Bài tập căn bản (04 bài tập); Nhóm 3: Bài tập với đích và lực cản (05 bài tập); Nhóm 4: Bài tập phối hợp (07 bài tập).

Tài liệu tham khảo

- | | |
|--|--|
| [1] Aulic. I.V, (1982), <i>Đánh giá trình độ tập luyện thể thao</i> , NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội. | Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch) NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội. |
| [2] Nguyễn Văn Chung và cộng sự, (1999), <i>Giáo trình Taekwondo</i> , NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội. | [5] Tổng cục Thể dục Thể thao, (2020), <i>Luật Taekwondo</i> , NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội. |
| [3] Điền Mạnh Cửu, (2002), <i>Lí luận nhóm và môn</i> , NXB Thể dục Thể thao Bắc Kinh. | [6] Nguyễn Đức Văn, (2002), <i>Phương pháp thống kê trong Thể dục Thể thao</i> , NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội. |
| [4] Harre. D, (1996), <i>Học thuyết huấn luyện</i> (Trường Anh | |

THE SELECTION AND APPLICATION OF SPEED DEVELOPMENT EXERCISES FOR FEMALE ATHLETES IN THE TAEKWONDO CLUB AT THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY

Vũ Thanh Tùng

Email: Vuthanhtung2015@gmail.com
 People's Security Academy
 125 Tran Phu street, Ha Dong district,
 Hanoi, Vietnam

ABSTRACT: Based on a theoretical and practical basis, along with basic scientific research methods in the field of Sports and Exercise, we selected 18 exercises and five tests to evaluate the effectiveness of the exercises on developing female athletes' strength and speed at Taekwondo club, the People's Security Academy. After three months of pedagogical experiments, the results showed a statistically significant difference in test results between the experimental and control groups, in which the first group was better ($P < 0.05$). The findings show that the selected exercises initially have a better effect than exercises commonly on developing female athletes' strength and speed at the Taekwondo club, the People's Security Academy.

KEYWORDS: Exercise, speed, Taekwondo club, female athletes, People's Security Academy.