

LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN TRONG GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH TAEKWONDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG.

TS. Phan Nguyên Cầu

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản, đề tài đã lựa chọn được 42 bài tập bổ trợ (BTBT) kỹ thuật đòn chân. Kết quả ứng dụng thông qua thực nghiệm sư phạm đã chứng minh rõ hiệu quả của các bài tập bổ trợ đối với việc nâng cao kỹ thuật các đòn chân cho sinh viên (SV) chuyên ngành Taekwondo Trường Đại học Thể dục thể thao (TDTT) Đà Nẵng.

Từ khóa: Hệ thống, bài tập bổ trợ, kỹ thuật đòn chân, Taekwondo.

Abstract: Using basic research methods, the topic has selected 42 exercises to support leg technique. The results of application through pedagogical experiments have clearly demonstrated the effectiveness of supplementary exercises for improving the technique of leg swings for students majoring in Taekwondo, Danang Sports University.

Keywords: System, Supplemental exercises, kicking techniques, Taekwondo.

ĐẶT VẤN ĐỀ.

Để nâng cao chất lượng đào tạo của trường Đại học TDTT Đà Nẵng nói chung và môn chuyên ngành Taekwondo nói riêng, giáo viên môn võ Taekwondo không ngừng nghiên cứu, đổi mới phương pháp và cải tiến nội dung nhằm nâng cao chất lượng đào tạo. Tuy nhiên, qua thực tế giảng dạy, kiểm tra đánh giá thực trạng các kỹ thuật đòn chân của SV chuyên ngành Taekwondo cho thấy còn nhiều hạn chế, nguyên nhân chính là các BTBT chuyên môn chưa được sử dụng một cách có hệ thống và khoa học. Do vậy, việc “Lựa chọn hệ thống BTBT chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy các kỹ thuật đòn chân cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TDTT Đà Nẵng” là yêu cầu cấp thiết.

Mục đích nghiên cứu: Lựa chọn được hệ thống BTBT chuyên môn nâng cao kỹ thuật đòn

chân cho SV chuyên ngành Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy.

Phương pháp nghiên cứu: 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 thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn hệ thống BTBT chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật đòn chân cho SV chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Để có căn cứ khoa học lựa chọn bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn 18 chuyên gia, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định căn cứ lựa chọn BTBT chuyên môn trong giảng dạy các kỹ thuật đòn chân cho SV chuyên ngành Taekwondo - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n=18).

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả			
		Số phiếu phát ra	Số phiếu thu về	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
1	Căn cứ vào cấu trúc từng phần và cấu trúc hoàn chỉnh của các kỹ thuật đòn chân.	18	18	18	100
2	Căn cứ mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu dạy học ở từng kỹ thuật và từng giai đoạn giảng dạy.	18	18	17	89,4
3	Căn cứ vào đặc điểm tâm – sinh lý và trình độ ban đầu của người học.	18	18	17	89,4
4	Căn cứ vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của Nhà trường.	18	18	17	89,4
5	Căn cứ vào đặc điểm của quy luật hình thành kỹ năng qua 3 giai đoạn trong dạy kỹ thuật đòn chân Taekwondo.	18	18	18	100
6	Căn cứ vào các nguyên tắc cơ bản trong dạy kỹ thuật đòn chân Taekwondo và dạy học vận động.	18	18	18	100

Qua kết quả trình bày ở bảng 1 cho thấy: Cả 6 căn cứ lựa chọn bài tập đều có tỷ lệ số phiếu tán thành là 89,4% trở lên. Do đó, đề tài sử dụng cả 6 căn cứ này làm cơ sở cho việc lựa chọn các BTBT chuyên môn trong giảng dạy các kỹ thuật đòn chân cho SV chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Qua tổng hợp và phân tích sàng lọc, chúng tôi thống kê được 71 bài tập sử dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật đòn chân cho SV Taekwondo. Sau đó chúng tôi tiếp tục đưa 71 bài tập đó ra phỏng vấn các chuyên gia bằng phiếu nhằm lựa chọn một cách khoa học, khách quan các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật đòn chân cho SV chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Thông qua hai lần phỏng vấn bằng phiếu, theo cùng một cách đánh giá và trên cùng một

đối tượng. Kết quả cuối cùng của phỏng vấn là kết quả tối ưu nhất nếu giữa hai lần phỏng vấn có sự trùng hợp cao (cả hai lần phỏng vấn, các bài tập đều đạt 70% tổng điểm tối đa trở lên).

Kết quả phỏng vấn cho thấy sự tương đồng của ý kiến trả lời ở 2 lần phỏng vấn 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 chúng tôi lựa chọn 42 bài tập bổ trợ chuyên môn và được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật: Bổ trợ đá tổng trước 7 bài tập, đá tổng ngang 6 bài tập, đá vòng cầu 5 bài tập và đá tổng sau 4 bài tập.

- Nhóm bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá: Có 20 bài tập.

2. Xác định hiệu quả hệ thống BTBT chuyên môn nâng cao kỹ thuật đòn chân cho SV chuyên ngành Taekwondo Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Nhằm tìm được các test đảm bảo cơ sở khoa học đánh giá trình độ thực hiện kỹ thuật, chúng tôi tiến hành 3 bước sau:

- *Bước 1* : Tiến hành nghiên cứu các tài liệu liên quan sau đó phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên Taekwondo để lựa chọn test.

- *Bước 2*: Xác định độ tin cậy của các test (Kiểm nghiệm bằng phương pháp Retest).

- *Bước 3*: Xác định tính thông báo của các test (Sử dụng công thức tính hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu).

1. Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (*Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật, có lực và chính xác mục tiêu*).

2. Đá lướt vòng cầu chân trước 2 mục tiêu cách nhau 3,4m trong 20s (*Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật, có lực và chính xác mục tiêu*).

3. Đá tổng trước hai chân liên tục trong 10s (*Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật, có lực và chính xác mục tiêu*).

4. Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (*Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật, có lực và chính xác mục tiêu*).

5. Đá tổng sau vào đích 10s (*Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật, có lực và chính xác mục tiêu*).

6. Thực hiện bài kỹ thuật căn bản bằng chân với 8 lượt đi về (Điểm).

Qua 3 bước lựa chọn test, cả 6 test trên đều đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao, với hệ số tương quan $r_{\text{tính}}$ giao động từ 0.75 đến 0.87 ở ngưỡng xác suất $P \leq 0,05$ thỏa mãn yêu cầu tính thông báo có $r_{\text{tính}} \geq 0,60$ với $P \leq 0,05$.

Sau khi lựa chọn test chúng tôi tiến hành đánh giá kỹ thuật đòn chân của đối tượng nghiên cứu. Trên cơ sở những bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành thực nghiệm trong thời gian 4 tháng, trên đối tượng 20 nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TDTT Đà Nẵng được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên và chia thành 2 nhóm (10 sinh viên nhóm đối chứng và 10 sinh viên nhóm thực nghiệm). Để đảm bảo tính khách quan trong việc chia nhóm, chúng tôi đánh giá trình độ ban đầu của 2 nhóm trước thực nghiệm, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đòn chân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm.

TT	Nội dung các Test	Thực nghiệm (n=10)	Đối chứng (n=10)	σ	$ t_{\text{tính}} $	P
		$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$			
1	Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).	15.5	15.4	0.53	0.42	>0.05
2	Đá lướt vòng cầu chân trước 2 mục tiêu cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	17.5	17.4	0,78	0,29	>0.05
3	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 10s (Lần).	16.1	15.9	0.95	0.47	>0.05
4	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	15.1	15.2	0.61	0.37	>0.05
5	Đá tổng sau vào đích 10s (Lần).	6.3	6.4	0.77	0.29	>0.05
6	Thực hiện bài kỹ thuật căn bản bằng chân với 8 lượt đi về (Điểm).	6.1	6.2	0.69	0.32	>0.05

Kết quả bảng 2 cho thấy: Tất cả các test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$. Vậy sự khác biệt giữa hai nhóm là không có ý nghĩa với $P > 0,05$. Điều này khẳng định, trước thực nghiệm trình độ thực hiện kỹ thuật đòn chân của hai nhóm là tương đương nhau và cho thấy sự phân chia 2 nhóm là khách quan.

Sau khi đã thực hiện hết tiến trình thực nghiệm trong 4 tháng, chúng tôi đã tiến hành đánh giá trình độ thực hiện kỹ thuật đòn chân của SV chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TDTT Đà Nẵng, để kiểm nghiệm hiệu quả hệ thống BTBT chuyên môn đã lựa chọn. Kết quả được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đòn chân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 4 tháng thực nghiệm.

TT	Nội dung các Test	Thực nghiệm (n=10)	Đối chứng (n=10)	Σ	$ t_{\text{tính}} $	P	W%	
		$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$				TN (A)	ĐC (B)
1	Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).	17.5	15.8	1.72	2.22	<0.05	12.1	2.6
2	Đá lướt vòng cầu chân trước 2 mục tiêu cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	19,7	17.9	1.84	2.19	<0.05	11.8	2.8
3	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 10s (Lần).	18.3	16.5	1.80	2.23	<0.05	12.8	3.7
4	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần).	17.8	15.7	2.19	2.15	<0.05	16.4	3.2
5	Đá tổng sau vào đích 10s (Lần).	8.6	6.8	1.85	2.18	<0.05	30.9	6.1
6	Thực hiện bài kỹ thuật căn bản bằng chân với 8 lượt đi về (Điểm).	8.1	6.5	1.68	2.13	<0.05	28.2	4.7

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả thực hiện các test ở 2 nhóm đều tăng, song sự gia tăng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, điều này khẳng định sự khác biệt có ý nghĩa về kết quả lập test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($t_{\text{tính}}$ của tất cả các test đều lớn hơn $t_{\text{bảng}}$, với $P < 0,05$). Và điều đó chứng minh hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn chúng tôi lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong giảng dạy các kỹ thuật đòn chân cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật đòn chân gồm: Đá tổng trước 7 bài, đá tổng ngang 6 bài, đá vòng cầu 5 bài, đá tổng sau 4 bài và 20 bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá.

- Quá trình thực nghiệm hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn sau 4 tháng cho thấy, hiệu quả thực hiện kỹ thuật đòn chân của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $t_{\text{tính}}$ của tất cả các test đều lớn hơn $t_{\text{bảng}}$, với $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Chung và các cộng sự (1999), giáo trình Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Trần Duy Hòa, Phan Thanh Hải (2017), Giáo trình *Lý luận và phương pháp huấn luyện Thể thao*, NXB Thông tin và truyền thông, Hà Nội.
- [3]. Tổng cục TDTT, Liên đoàn Taekwondo Việt Nam (2017), *Luật Taekwondo*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2014), Lý luận thể thao thành tích cao, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Lê Tấn Đạt và cộng sự (2012), Giáo trình y học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 20/7/2021, phản biện ngày 24/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021