

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC BUI VĂN NGŨ, XÃ BÀ ĐIỂM, HUYỆN HÓC MÔN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR TAEKWONDO TEAM ATHLETES AT BUI VAN NGU PRIMARY SCHOOL, BA DIEM COMMUNE, HOC MON DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu này nhằm lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển Taekwondo tại Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ, xã Bà Điểm, Huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập được lựa chọn kỹ lưỡng, phù hợp với lứa tuổi và trình độ, nhằm phát triển các tố chất thể lực như sức mạnh, sức bền, sức nhanh và sự mềm dẻo. Kết quả này không chỉ nâng cao chất lượng huấn luyện Taekwondo tại Trường mà còn gợi mở hướng phát triển các chương trình thể thao học đường phù hợp với điều kiện thực tế, góp phần thúc đẩy phong trào rèn luyện thể chất trong học sinh tiểu học.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, phát triển thể lực, vận động viên Taekwondo

ABSTRACT: This study aims to select physical fitness development exercises for the Taekwondo team athletes at Bui Van Ngu Primary School, Ba Diem Commune, Hoc Mon District, Ho Chi Minh City. The exercises were carefully chosen to suit the age and skill level of the pupil, focusing on developing physical attributes such as strength, endurance, speed, and flexibility. These results not only enhance the quality of Taekwondo training at the school but also provide insights for developing school sports programs tailored to practical conditions, contributing to promoting physical fitness activities among primary school pupils.

KEYWORDS: Selection, exercises, physical fitness development, Taekwondo athletes.

**NGUYỄN THỊ BÍCH DÂN
LÊ THỊ MINH ĐẠO**
*Trường Đại học Sư phạm Thể dục
Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

**NGUYEN THI BICH DAN
LE THI MINH DAO**
*Ho Chi Minh City University of
Physical Education and Sport*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao học đường đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho học sinh, không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn thúc đẩy tinh thần kỷ luật, đoàn kết và ý chí vươn lên. Trong đó, Taekwondo là môn thể thao võ thuật được đưa vào giảng dạy tại nhiều trường học, giúp rèn luyện cả thể chất lẫn tinh thần cho học sinh. Tuy nhiên, việc xây dựng các bài tập phát triển

thể lực chuyên biệt, phù hợp với lứa tuổi tiểu học, vẫn chưa được nghiên cứu và ứng dụng hiệu quả tại nhiều cơ sở giáo dục.

Tại Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ, xã Bà Điểm, huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh, phong trào tập luyện Taekwondo đã bước đầu được triển khai. Tuy nhiên, các bài tập hiện tại chưa thực sự đáp ứng được yêu cầu phát triển toàn diện về thể lực, ảnh hưởng đến chất lượng thi đấu và thành



tích của đội tuyển Taekwondo nhà trường. Do đó, việc nghiên cứu và lựa chọn các bài tập phù hợp để nâng cao thể lực cho vận động viên đội tuyển Taekwondo của trường là nhu cầu cấp thiết, vừa mang tính khoa học, vừa có ý nghĩa thực tiễn cao. Nghiên cứu này không chỉ góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện Taekwondo tại Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ mà còn gợi mở các giải pháp hiệu quả trong việc phát triển thể thao học đường, đặc biệt là ở các vùng ngoại thành

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 5 nhà chuyên môn, 9 huấn luyện viên, 6 giáo viên đã và đang làm công tác huấn luyện môn Taekwondo trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập phát triển thể lực của vận động viên đội tuyển Taekwondo Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ, xã Bà Điểm, huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh.

Lựa chọn bài tập hợp lý là một trong những yếu tố quan trọng quyết định đến tính hiệu quả của chương trình tập luyện, ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển thành tích. Việc xác định hệ thống bài tập, chọn lựa bài tập cụ thể và phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao cũng quan trọng không kém, giúp VĐV phát triển tốt về mọi mặt

và giúp VĐV yêu thích việc tập luyện hơn.

Các cơ hoạt động chính trong mỗi kỹ năng vận động đều có thể khác nhau trong các môn khác nhau, phụ thuộc vào các yêu cầu kỹ năng đặc thù riêng. Việc lựa chọn các bài tập còn phụ thuộc vào đặc điểm, mục đích của từng giai đoạn huấn luyện. Trong quá trình huấn luyện tốc độ cho VĐV phải dựa theo yêu cầu, mục đích và trình độ tập luyện cá nhân.

Chính vì vậy để lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực của vận động viên đội tuyển Taekwondo Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ, xã Bà Điểm, huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh một cách chặt chẽ và khoa học, trong quá trình thực hiện nghiên cứu đã định hướng những yêu cầu lựa chọn bài tập như sau:

- Các bài tập được chọn phải có tác dụng trực tiếp đến đối tượng tập luyện, phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi, cũng như quá trình phát triển thể lực của VĐV.

- Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo sao cho tất cả các nhóm cơ hoạt động một cách tối ưu trong động tác thi đấu và đảm bảo phát triển đúng tỷ lệ với nhau.

- Các bài tập phát triển tốc độ phải hợp lý, vừa sức, nâng dần độ khó và đa dạng hóa các hình thức tập luyện.

- Căn cứ vào trình độ tập luyện, sân bãi, dụng cụ của trường để lựa chọn bài tập đảm bảo tính khả thi.

Khi tiến hành lựa chọn bài tập cũng dựa trên những tố chất thể

lực như sau:

- + Sức nhanh
- + Sức mạnh
- + Sức bền
- + Mềm dẻo
- + Khả năng phối hợp vận động

2.2. Nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển thể lực của vận động viên đội tuyển Taekwondo Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ, xã Bà Điểm, huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh.

Dựa vào các nguyên tắc, chu kỳ huấn luyện, dựa vào cơ sở lý luận của môn Taekwondo, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thực tế, mục đích tập luyện và nhiệm vụ được giao của vận động viên đội tuyển Taekwondo Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ, xã Bà Điểm, huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu xác định những nguyên tắc về lựa chọn bài tập như sau:

- Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Taekwondo của Trường.

- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của vận động viên đội tuyển Taekwondo của Trường.

- Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải phát huy được hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho vận động viên.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho vận động viên đội tuyển Taekwondo của Trường.

2.3. Kết quả tổng hợp các bài tập liên quan đến phát triển thể lực cho vận động viên Taekwondo

Qua tham khảo tài liệu, đã tổng hợp được các bài tập có liên quan đến phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển Taekwondo Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ, xã Bà Điểm, huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh bao gồm: Chạy XPC 30m, 3 tổ, nghỉ giữa hồi phục 1m30s, Chạy XPC, 60m, 3 tổ nghỉ giữa hồi phục 5m, Chạy 3 bước nâng cao đùi Slân x 15m x 3 tổ, nghỉ giữa quãng, Bật xa tại chỗ, 10 lần, Nhảy dây 20s x 3 tổ, tốc độ cao, nghỉ giữa quãng, Bật nhảy cắt kéo 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa 2 – 3m, Nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10s, 3 tổ, nghỉ giữa 1m, Nhịp cổ chân tại chỗ tốc độ cao 10s, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m, Chạy lên dốc từ 30m, 3tổ, nghỉ giữa quãng 2 phút, tốc độ tối đa, Chạy luôn cọc 10 cọc, 3 tổ, tốc độ tối đa, nghỉ giữa quãng 1m, Rút gối chân phải (trái) liên tục 30s, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Rút gối chân phải (trái) liên tục có buộc thun 30s, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Đá chẻ 2 chân 4 hướng liên tục 20 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m, Đá vòng cầu chân thuận (nghịch) khi có tín hiệu, mỗi chân 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Đá chân thuận 2 mục tiêu 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m, Đá chân nghịch 2 mục tiêu 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m, Đá vòng cầu chân thuận (nghịch) vùng bụng tại chỗ 20 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Bật rút gối tại chỗ sau đó thực hiện đá kẹp liên tục 10 lần,

3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m, Đá vòng cầu chân thuận vùng mặt tại chỗ 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Đá chẻ chân nghịch vùng mặt tại chỗ 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Đá chẻ chân thuận vùng mặt tại chỗ 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Đá vòng cầu 2 chân liên tục vùng bụng tại chỗ 16 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Đá vòng cầu hai chân liên tục vùng mặt tại chỗ 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Đá vòng cầu hai chân liên tục vùng bụng đeo tạ 0.2 kg 20 lần, nghỉ giữa quãng 30s, Đá vòng cầu chân nghịch vùng mặt tại chỗ 20 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Đá vòng cầu chân nghịch vùng mặt tại chỗ với tạ 0.5 kg, Đá vòng cầu giật lùi hai chân liên tục vùng bụng 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, Đấm tay thuận vùng bụng 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1 phút, Đấm hai tay tốc độ vùng bụng 14 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1 phút, Đấm hai tay tốc độ vùng bụng đeo tạ 0.5 kg 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 2m, Đấm hai tay tốc độ vùng bụng với dây thun 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m30s, Đấm tay nghịch vùng bụng 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m, Hất chân thẳng về trước, lên cao liên tục trên đoạn 10m, Chạy cầu thang 30m x 3 tổ nghỉ giữa quãng 2m, Di chuyển tốc độ cao với thang dây 10m 3 tổ nghỉ giữa quãng, Đá vòng cầu 1 chân liên tục 15s 3 tổ nghỉ giữa quãng, Đá chẻ 2 chân liên tục mục tiêu di chuyển 15s 3 tổ nghỉ giữa quãng, Nằm sấp chống đẩy 15s, 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút tốc độ tối đa, Đứng lên ngòi xuống 30s,

3tổ, nghỉ giữa 3 phút, làm tối đa và Nằm sấp uốn lưng tốc độ 30 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 2 phút.

2.4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển Taekwondo Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ, xã Bà Điểm, huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh

Từ kết quả tổng hợp sơ bộ, nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn thu thập ý kiến đánh giá của các khách thể nghiên cứu về các bài tập. Cách trả lời theo phương thức đánh dấu vào các mức lựa chọn bài tập như sau:

- + Rất thích hợp (2 điểm)
- + Thích hợp (1 điểm)
- + Không thích hợp (0 điểm)

Để đảm bảo tính khả thi, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn cùng một đối tượng là 5 nhà chuyên môn, 9 huấn luyện viên, 6 giáo viên đã và đang làm công tác huấn luyện môn Taekwondo trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Quy ước các bài tập chỉ được lựa chọn khi có tổng điểm ≥ 36 điểm chiếm tỉ lệ $\geq 90\%$ qua phỏng vấn.

Kết quả thống kê tại bảng 1 cho thấy có 20 bài tập đạt yêu cầu theo quy ước trên cụ thể như sau:

- + Bài tập 1: Chạy XPC 30m, 3 tổ, nghỉ giữa hồi phục 1m30s,
- + Bài tập 2: Nhảy dây 20s x 3 tổ, tốc độ cao, nghỉ giữa quãng, +
- Bài tập 3: Nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10s, 3 tổ, nghỉ giữa 1m,
- + Bài tập 4: Nhịp cổ chân tại chỗ tốc độ cao 10s, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m, +
- Bài tập 5: Chạy luôn cọc 10 cọc, 3 tổ, tốc

**BẢNG 1: THỐNG KÊ KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO TRƯỜNG TIỂU HỌC BÙI VĂN NGŨ, XÃ BÀ ĐIỂM, HUYỆN HỐC MÒN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

STT	BÀI TẬP	MỨC ĐỘ ĐÁNH GIÁ			TỔNG ĐIỂM	TỶ LỆ
		2 điểm	1 điểm	0 điểm		
1	Chạy XPC 30m, 3 tổ, nghỉ giữa hồi phục 1m30s.	19	1	0	39	97,5%
2	Chạy XPC, 60m, 3 tổ nghỉ giữa hồi phục 5m.	10	3	7	23	57,5%
3	Chạy 3 bước nâng cao đùi 5lần x 15m x 3 tổ, nghỉ giữa quãng.	12	4	4	28	70%
4	Bật xa tại chỗ, 10 lần.	14	1	5	29	72,5%
5	Nhảy dây 20s x 3 tổ, tốc độ cao, nghỉ giữa quãng.	18	2	0	38	95%
6	Bật nhảy cắt kéo 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa 2 – 3m.	12	4	4	28	70%
7	Nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10s, 3 tổ, nghỉ giữa 1m.	15	4	1	34	85%
8	Nhịp cổ chân tại chỗ tốc độ cao 10s, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m.	17	3	0	37	92,5%
9	Chạy lên dốc từ 30m, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 2 phút, tốc độ tối đa.	13	4	3	30	75%
10	Chạy luôn cọc 10 cọc, 3 tổ, tốc độ tối đa, nghỉ giữa quãng 1m.	19	0	1	38	95%
11	Rút gối chân phải (trái) liên tục 30s, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	15	1	4	31	77,5%
12	Rút gối chân phải (trái) liên tục có buộc thun 30s, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	17	2	1	36	90%
13	Đá chề 2 chân 4 hướng liên tục 20 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m.	10	1	9	21	52,5%
14	Đá vòng cầu chân thuận (nghịch) khi có tín hiệu, 1 chân 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	16	3	1	35	87,5%
15	Đá chân thuận 2 mục tiêu 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m.	10	3	7	23	57,5%
16	Đá chân nghịch 2 mục tiêu 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m.	14	3	3	31	77,5%
17	Đá vòng cầu chân thuận (nghịch) vùng bụng tại chỗ 20 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	9	9	2	27	67,5%
18	Bật rút gối tại chỗ sau đó thực hiện đá kẹp liên tục 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m.	7	10	3	24	60%
19	Đá vòng cầu chân thuận vùng mặt tại chỗ 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	18	2	0	38	95%
20	Đá chề chân nghịch vùng mặt tại chỗ 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	19	1	0	39	97,5%

21	Đá chề chân thuận vùng mặt tại chỗ 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	20	0	0	40	100%
22	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vùng bụng tại chỗ 16 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	18	1	1	37	92,5%
23	Đá vòng cầu hai chân liên tục vùng mặt tại chỗ 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	8	7	5	23	57,5%
24	Đá vòng cầu hai chân liên tục vùng bụng đeo tạ 0.2 kg 20 lần, nghỉ giữa quãng 30s.	18	2	0	38	95%
25	Đá vòng cầu chân nghịch vùng mặt tại chỗ 20 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	7	10	3	24	60%
26	Đá vòng cầu chân nghịch vùng mặt tại chỗ với tạ 0.5 kg	6	6	8	18	45%
27	Đá vòng cầu giạt lùi hai chân liên tục vùng bụng 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s.	20	0	0	40	100%
28	Đấm tay thuận vùng bụng 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1 phút.	16	3	1	35	87,5%
29	Đấm hai tay tốc độ vùng bụng 14 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1 phút.	17	3	0	37	92,5%
30	Đấm hai tay tốc độ vùng bụng đeo tạ 0.5 kg 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 2m.	18	1	1	37	92,5%
31	Đấm hai tay tốc độ vùng bụng với dây thun 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m30s	8	2	10	18	45%
32	Đấm tay nghịch vùng bụng 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1m.	6	6	8	18	45%
33	Hất chân thẳng về trước, lên cao liên tục trên đoạn 10m.	20	0	0	40	100%
34	Chạy cầu thang 30m x 3 tổ nghỉ giữa quãng 2m	10	5	5	25	42,5%
35	Di chuyển tốc độ cao với thang dây 10m 3 tổ nghỉ giữa quãng	20	0	0	40	100%
36	Đá vòng cầu 1 chân liên tục 15s 3 tổ nghỉ giữa quãng.	7	10	3	24	60%
37	Đá chề 2 chân liên tục mục tiêu di chuyển 15s 3 tổ nghỉ giữa quãng.	20	0	0	40	100%
38	Nằm sấp chống đẩy 15s, 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút tốc độ tối đa.	6	6	8	18	45%
39	Đứng lên ngồi xuống 30s, 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút, làm tối đa.	9	9	2	27	67,5%
40	Nằm sấp uốn lưng tốc độ 30 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 2 phút.	16	4	0	36	90%



độ tối đa, nghỉ giữa quãng 1m, + Bài tập 6: Rút gối chân phải (trái) liên tục có buộc thun 30s, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, + Bài tập 7: Đá vòng cầu chân thuận (nghịch) khi có tín hiệu, 1 chân 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, + Bài tập 8: Đá vòng cầu chân thuận vùng mặt tại chỗ 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, + Bài tập 9: Đá chẻ chân nghịch vùng mặt tại chỗ 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, + Bài tập 10: Đá chẻ chân thuận vùng mặt tại chỗ 10 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 30s, + Bài tập 11: Đá vòng cầu 2 chân liên tục vùng bụng đeo tạ 0.2 kg 20 lần, nghỉ giữa quãng 30s, + Bài tập 12: Đá vòng cầu hai chân liên tục vùng bụng đeo tạ 0.2 kg 20 lần, nghỉ giữa quãng 30s, + Bài tập 13: Đá vòng cầu giật lùi hai chân liên tục vùng bụng 12 lần, 3 tổ,

nghỉ giữa quãng 30s, + Bài tập 14: Đấm tay thuận vùng bụng 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1 phút, + Bài tập 15: Đấm hai tay tốc độ vùng bụng 14 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 1 phút, + Bài tập 16: Đấm hai tay tốc độ vùng bụng đeo tạ 0.5 kg 12 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 2m, + Bài tập 17: Hất chân thẳng về trước, lên cao liên tục trên đoạn 10m, + Bài tập 18: Di chuyển tốc độ cao với thang dây 10m 3 tổ nghỉ giữa quãng, + Bài tập 19: Đá chẻ 2 chân liên tục mục tiêu di chuyển 15s 3 tổ nghỉ giữa quãng.), + Bài tập 20: Nằm sấp uốn lưng tốc độ 30 lần, 3 tổ, nghỉ giữa quãng 2 phút.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập để phát triển thể lực cho vận động

viên đội tuyển Taekwondo tại Trường Tiểu học Bùi Văn Ngũ. Các bài tập được lựa chọn không chỉ phù hợp với độ tuổi, đặc điểm tâm sinh lý và trình độ của học sinh mà còn tập trung phát triển toàn diện các tố chất thể lực quan trọng như sức mạnh, sức bền, sức nhanh và sự mềm dẻo. Các bài tập này cũng phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và thời gian luyện tập của nhà trường, đảm bảo tính khả thi và hiệu quả cao. Nghiên cứu góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng chương trình huấn luyện thể thao học đường, đồng thời thúc đẩy phong trào tập luyện Taekwondo trong nhà trường. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 20/08/2024;
ngày phân biện đánh giá: 10/09/2024;
ngày chấp nhận đăng: 15/10/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Quang Đại, Phan Thị Tuyết Lan (2021), Lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12-13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang, *Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao*, số 2, tr 68-72
2. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Hồng Ngọc (2015), *Giáo trình Taekwondo*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
3. Vũ Xuân Thành (2012), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ tại Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục Thể thao
4. Đỗ Vinh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
5. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.