

# ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP THÔNG QUA HỌC PHẦN VOVINAM

**Hồ Thanh Tâm**

*Khoa Giáo dục Thể chất - Quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Đồng Tháp*

*Email: hothanhtamdhdtd@gmail.com*

**Lịch sử bài báo**

*Ngày nhận: 23/8/2021; Ngày nhận chỉnh sửa: 22/10/2021; Ngày duyệt đăng: 09/12/2021*

## **Tóm tắt**

*Qua tham khảo tài liệu, tổng hợp, phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tin cậy, nghiên cứu đã xác định được 8 test phù hợp và có giá trị sử dụng dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam. Hầu hết các test được kiểm tra đều tăng, tăng cao nhất là test Đá đập ngang 10s (lần) có nhịp tăng trưởng là 26,11%, thấp nhất là test kiểm tra kiểm tra Bật xa tại chỗ (cm) nhịp tăng trưởng chỉ tăng 8,89%. Đồng thời, nghiên cứu đã xây dựng được thang điểm C và tiêu chuẩn phân loại thành 5 loại: Giỏi, Khá, Trung bình, Yếu, Kém, để ứng dụng trong kiểm tra đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam cho sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam.*

**Từ khóa:** *Đánh giá thể lực, kỹ thuật, sinh viên, thể lực, Vovinam.*

---

## **ASSESSING MALE STUDENTS' FITNESS AND TECHNIQUES THROUGH VOVINAM COURSE AT DONG THAP UNIVERSITY**

**Ho Thanh Tam**

*Faculty of Physical Education - National Security and Defense Education, Dong Thap University*

*Email: hothanhtamdhdtd@gmail.com*

**Article history**

*Received: 23/8/2021; Received in revised form: 22/10/2021; Accepted: 09/12/2021*

## **Abstract**

*By referencing relevant literature, synthesizing, interviewing, test the reliability of the topic, 8 suitable and valuable tests have been identified and used to evaluate male students' physical fitness and technique at Dong Thap University through the Vovinam module. Most of the examined tests are increasing. The highest increase was the 10s horizontal kick test (times) with a growth rate of 26.11%. The lowest was long-distance on turning (cm) with , the growth rate increased by 8.89%. The research has built a C-point scale and classification criteria into 5 categories: Excellent, Fairly Average, Weak, Poor to, apply testing male students' physical fitness and technique at Dong Thap University through Vovinam course.*

**Keywords:** *Fitness assessment, students, technique, Vovinam.*

---

DOI: <https://doi.org/10.52714/dthu.11.4.2022.970>

Trích dẫn: Hồ Thanh Tâm. (2022). Đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam. *Tạp chí Khoa học Đại học Đồng Tháp*, 11(4), 88-97.

## 1. Đặt vấn đề

Môn võ thuật Vovinam là môn thể thao phát triển thể lực toàn diện, không chỉ là nâng cao thể lực, mà còn phù hợp vào thể tạng của người Việt Nam. Võ thuật Vovinam dễ tập luyện, không đòi hỏi quá lớn về cơ sở vật chất, dễ luyện tập và thi đấu.

Phát triển thể lực chuyên môn được thực hiện gắn chặt với việc tiếp thu và hoàn thiện các kỹ thuật động tác cơ bản trong Vovinam có tính toán các điều kiện và tính chất những kỹ thuật đó. Việc phát triển thể lực không cao sẽ hạn chế khả năng tiếp thu kỹ chiến thuật và hoàn thiện nó. Do đó, trong quá trình giảng dạy và huấn luyện ngoài việc rèn luyện các kỹ thuật cơ bản thì việc trang bị thể lực, đặc biệt là thể lực chuyên môn là hết sức cần thiết và quan trọng.

Trình độ thể lực và kỹ thuật của nam sinh viên (SV) tại Trường Đại học Đồng Tháp trước và sau học tập môn Vovinam đang ở mức độ nào; Công tác kiểm tra đánh giá được tiến hành ra sao và áp dụng thang đánh giá như thế nào. Đây là những vấn đề đang trăn trở và cần sớm giải quyết. Vì vậy, việc đánh giá kiểm tra, đồng thời xây dựng thang điểm phân loại sự phát triển thể lực và kỹ thuật cho SV qua học tập học phần Vovinam tại khoa Giáo dục thể chất của Trường Đại học Đồng Tháp là một trong những định hướng chủ chốt nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo của nhà trường.

Trước nhu cầu cấp thiết đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *Đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam.*

Trong quá trình nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài

liệu có liên quan; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

Công tác nghiên cứu được tiến hành trong một năm học với nhóm khách thể là 30 nam SV các lớp đang học học phần Vovinam, năm học 2020 - 2021 của Trường Đại học Đồng Tháp.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam

Để xác định được các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam, chúng tôi tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Tổng hợp 30 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam từ tài liệu và những công trình nghiên cứu có liên quan.

Bước 2: Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam qua phỏng vấn các chuyên gia.

Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy các test.

#### 2.1.1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật môn Vovinam

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu các tác giả liên quan như: Nguyễn Hoàng Tấn (2017), Lê Quốc Ân (2004), Nguyễn Thành Tuấn (2002) về lĩnh vực Vovinam trong nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 30 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực và kỹ thuật cho SV học môn Vovinam cụ thể trình bày ở Bảng 1.

**Bảng 1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn**

STT	TEST	
1	<b>KỸ THUẬT</b>	Đá thẳng 10s (lần)
2		Đá tạt 10s (lần)
3		Đạp ngang 10s (lần)
4		Đá tạt 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)
5		Đá thẳng + đấm thẳng tay sau 20s (lần)
6		Đá vòng cầu + đấm thẳng 30s (lần)
7		Đấm thẳng tay sau + đá tạt chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)
8		Đấm thẳng tay sau 10s (lần)
9		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)

10		Đám thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)
11		Đám thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)
12		Di chuyển đám 20s (lần)
13		Đám thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2,5m trong 30s (lần)
1	<b>THỂ LỰC</b>	Chạy 30m (s)
2		Chạy 400m XPC (s)
3		Chạy 1500m (s)
4		Chạy chữ T (s)
5		Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)
6		Bật xa tại chỗ (cm)
7		Bật cao tại chỗ (cm)
8		Nhảy chữ thập 2' (lần)
9		Lực lưng (kg)
10		Lực bóp tay thuận (kg)
11		Nằm đẩy tạ (kg)
12		Gánh tạ (kg)
13		Gập bụng 1phút (lần)
14		Nằm sấp ưỡn lưng (lần/ 1 phút)
15		Xoạc ngang (cm)
16		Xoạc dọc (cm)
17		Uốn cầu (cm)

2.1.2 Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp

Xây dựng phiếu và phỏng vấn 15 chuyên gia là

các giảng viên và giáo viên giảng dạy môn võ thuật Vovinam có nhiều kinh nghiệm. Thời gian cách nhau giữa hai lần phỏng vấn là một tháng, nội dung và cách thức đều như nhau. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn**

TT	TEST	LẦN 1 n = 15		LẦN 2 n = 15		$\chi^2$	P
		$\Sigma$ điểm	Tỷ lệ %	$\Sigma$ điểm	Tỷ lệ %		
1	Đá thẳng 10s (lần)	30	50,00	29	48,33	0,24	> 0,05
2	Đá tạt 10s (lần)	33	55,00	25	41,67	0,17	> 0,05
<b>3</b>	<b>Đá đập ngang 10s (lần)</b>	<b>56</b>	<b>93,33</b>	<b>57</b>	<b>95,00</b>	<b>0,18</b>	<b>&gt; 0,05</b>
4	Đá tạt 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)	40	66,67	38	63,33	0,22	> 0,05
5	Đá thẳng + đám thẳng tay sau 20s (lần)	35	58,33	34	56,67	0,67	> 0,05
6	Đá vòng cầu + đám thẳng 30s (lần)	37	61,67	26	43,33	0,23	> 0,05

7	Đấm thẳng tay sau + đá tạt chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)	36	60,00	35	58,33	0,39	> 0,05
8	<b>Đấm thẳng tay sau 10s (lần)</b>	<b>49</b>	<b>81,67</b>	<b>50</b>	<b>83,33</b>	<b>0,4</b>	<b>&gt; 0,05</b>
9	<b>Đấm thẳng tay trước 10s (lần)</b>	<b>54</b>	<b>90,00</b>	<b>52</b>	<b>86,67</b>	<b>0,24</b>	<b>&gt; 0,05</b>
10	Đấm thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)	23	38,33	23	38,33	0,5	> 0,05
11	Đấm thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)	25	41,67	26	43,33	0,17	> 0,05
12	<b>Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần)</b>	<b>56</b>	<b>93,33</b>	<b>54</b>	<b>90,00</b>	<b>0,5</b>	<b>&gt; 0,05</b>
13	Đấm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 30s (lần)	24	40,00	23	38,33	0,25	> 0,05
14	<b>Chạy 30m XPC (s)</b>	<b>52</b>	<b>86,67</b>	<b>54</b>	<b>90,00</b>	<b>0,24</b>	<b>&gt; 0,05</b>
15	Chạy 400m XPC (s)	17	28,33	19	31,67	0,23	> 0,05
16	Chạy 1500m (s)	25	83,33	24	80,00	0,12	> 0,05
17	Chạy chữ T (s)	38	63,33	36	60,00	0,25	> 0,05
18	<b>Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)</b>	<b>25</b>	<b>83,33</b>	<b>24</b>	<b>80,00</b>	<b>0,67</b>	<b>&gt; 0,05</b>
19	<b>Bật xa tại chỗ (cm)</b>	<b>53</b>	<b>88,33</b>	<b>52</b>	<b>86,67</b>	<b>0,23</b>	<b>&gt; 0,05</b>
20	Bật cao tại chỗ (cm)	24	40,00	22	36,67	0,39	> 0,05
21	Nhảy chữ thập 2' (lần)	36	60,00	35	58,33	0,4	> 0,05
22	Lực lưng (kg)	40	66,67	41	68,33	0,24	> 0,05
23	Lực bóp tay thuận (kg)	18	30,00	20	33,33	0,5	> 0,05
24	Nằm đẩy tạ (kg)	20	33,33	20	33,33	0,17	> 0,05
25	Gánh tạ (kg)	26	43,33	25	41,67	0,5	> 0,05
26	Gập bụng 1 phút (lần)	34	56,67	33	55,00	0,25	> 0,05
27	Nằm sấp uốn lưng (lần/ 1 phút)	42	70,00	40	66,67	0,24	> 0,05
28	Xoạc ngang (cm)	44	73,33	43	71,67	0,23	> 0,05
29	Xoạc dọc (cm)	22	36,67	21	35,00	0,12	> 0,05
30	Uốn cầu (cm)	19	31,67	20	33,33	14	> 0,05

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy: Qua 2 lần phỏng vấn tất cả 30 test đều có  $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} = 3,84$ , nên sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất xác suất  $P > 0,05$ . Như vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các chuyên gia có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Thông qua phỏng vấn chúng tôi chọn những test được chọn sử dụng từ 75% trở lên trong số người được phỏng vấn đó là các test:

**Các test về kỹ thuật:** Đấm thẳng tay sau 10s (lần); Đấm thẳng tay trước 10s (lần); Đá đập ngang 10s (lần); Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần).

**Các test về thể lực chuyên môn:** Chạy 30m XPC (s); Chạy 1500m (s); Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); Bật xa tại chỗ (cm).

### 2.1.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy các test

Để kiểm nghiệm được độ tin cậy của các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành xác định hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra trên khách thể nghiên cứu bằng phương pháp retest (lặp lại test). Thời gian giữa 2 lần kiểm tra cách nhau 1 tuần, tuân tự lặp test, điều kiện kiểm tra và quãng nghỉ giữa hai lần và các cách thức tiến hành đều đảm bảo như nhau. Kết quả thu được ở Bảng 3.

**Bảng 3. Hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp**

TT	Các test		Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
			$\bar{X}_1$	$\pm S_1$	$\bar{X}_2$	$\pm S_2$	
1	KỸ THUẬT	Đám thẳng tay sau 10s (lần)	22,29	2,09	23,55	2,05	0,85
2		Đám thẳng tay trước 10s (lần)	22,30	2,16	23,31	2,15	0,88
3		Đá đập ngang 10s (lần)	19,65	2,13	19,89	2,08	0,88
4		Đá tạt + đám thẳng 30s (lần)	19,64	2,10	19,97	2,25	0,87
5	THỂ LỰC	Chạy 30m XPC (s)	5,28	0,12	5,25	0,11	0,94
6		Chạy 1500m (s)	351,72	19,68	350,64	19,94	0,98
7		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15,30	2,07	15,64	1,89	0,85
8		Bật xa tại chỗ (cm)	225,80	8,75	230,30	8,39	0,94

Kết quả ở Bảng 3 cho thấy, tất cả 8 test đều có hệ số tương quan  $r > 0,8$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Vì vậy tất cả 8 test trên đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp.

**2.2. Đánh giá thực trạng và sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam**

*2.2.1. Đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp*

Để đánh giá được thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp, đề tài xử lý các kết quả kiểm tra thành tích thu được ở lần đầu của khách thể nghiên cứu với các tham số thống kê đặc trưng như:  $\bar{X}$ , S,  $C_v$ ,  $\epsilon$ . Kết quả phân tích được trình bày tại Bảng 4.

**Bảng 4. Thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp**

TT	Các test		Kết quả ban đầu			
			$\bar{X}$	S	$C_v$ %	$\epsilon$
1	KỸ THUẬT	Đám thẳng tay sau 10s (lần)	22,29	2,09	9,38	0,04
2		Đám thẳng tay trước 10s (lần)	22,30	2,16	9,69	0,04
3		Đá đập ngang 10s (lần)	19,65	2,13	10,8	0,04
4		Đá tạt + đám thẳng 30s (lần)	19,64	2,10	10,6	0,04
5	THỂ LỰC	Chạy 30m XPC (s)	5,28	0,12	2,27	0,01
6		Chạy 1500m (s)	351,72	19,68	5,60	0,02
7		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15,30	2,07	13,52	0,05
8		Bật xa tại chỗ (cm)	225,80	8,75	3,88	0,01

Kết quả ở Bảng 4 cho thấy hệ số biến thiên của 5/8 test có hệ số biến thiên  $C_v < 10\%$ , sai số tương đối của giá trị trung bình đều có  $\epsilon \leq 0,05$  nên các mẫu đều có độ đồng nhất cao riêng các test Đá đập ngang 10s (lần) có  $C_v = 10,8\%$ ; test Đá tạt đám thẳng 30s (lần) có  $C_v = 10,6\%$ ; test Nằm sấp chống đẩy 10s (lần) có  $C_v = 13,52\%$  nên 3 mẫu có độ đồng nhất trung bình. Như vậy, thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp tương đối đồng đều nhau lúc ban đầu.

*2.2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp*

Để đánh giá được sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam tại Trường Đại học Đồng Tháp, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích các test cũng như phân tích nhịp tăng trưởng của các test đối với khách thể nghiên cứu, thời điểm lúc ban đầu chưa học tập vào tháng 9 năm 2020



và kết quả sau học tập học phần Vovinam (60 tiết được tiến hành trong 15 tuần) vào tháng 02 năm 2021 qua đó đánh giá sự biến đổi về thể lực và kỹ thuật. Kết quả phân tích được trình bày ở Bảng 5.

**Bảng 5. Sự tăng trưởng về thể lực và kỹ thuật của khách thể nghiên cứu sau học tập (n=30)**

STT	Test	Ban đầu		Sau học tập		W%	t	P	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S				
1	KỸ THUẬT	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	22,29	2,09	26,45	2,19	17,07	4,245	< 0,05
2		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	22,30	2,16	27,22	2,06	19,87	3,113	< 0,05
3		Đá đập ngang 10s (lần)	19,65	2,13	25,55	2,23	26,11	3,894	< 0,05
4		Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần)	19,64	2,10	22,36	2,19	12,95	3,245	< 0,05
5	THỂ LỰC	Chạy 30m XPC (s)	5,28	0,12	4,38	0,18	18,63	4,812	< 0,05
6		Chạy 1500m (s)	351,72	19,68	307,32	18,42	13,47	3,694	< 0,05
7		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15,30	2,07	17,25	2,10	11,98	3,105	< 0,05
8		Bật xa tại chỗ (cm)	225,80	8,75	246,80	8,34	8,89	3,877	< 0,05

Ghi chú;  $t_{0,05} = 2,048$  [ Bảng phân bố  $t_{student}$  trong kiểm định hai giá trị trung bình mẫu].

Kết quả ở Bảng 5 cho thấy, sau khi học xong học phần Vovinam thì thể lực và kỹ thuật của nam SV có sự tăng trưởng rõ rệt thể hiện ở tất cả các test. Cụ thể như sau:

**Các test về kỹ thuật:**

- Đấm thẳng tay sau 10s (lần): Sau khi học xong học phần Vovinam có nhịp tăng trưởng  $W = 17,07\%$ . Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê, khi  $t_{tinh} = 4,245 > t_{bang} = 2,048$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

- Đấm thẳng tay trước 10s (lần): Sau khi học xong học phần Vovinam có nhịp tăng trưởng  $W = 19,87\%$ . Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê, khi  $t_{tinh} = 3,113 > t_{bang} = 2,048$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

- Đá đập ngang 10s (lần): Sau khi học xong học phần Vovinam có nhịp tăng trưởng  $W = 26,11\%$ . Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê, khi  $t_{tinh} = 3,894 > t_{bang} = 2,048$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

- Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần): Sau khi học xong học phần Vovinam có nhịp tăng trưởng  $W = 12,45\%$ . Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê, khi  $t_{tinh} = 3,245 > t_{bang} = 2,048$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

**Các test về thể lực chuyên môn:**

- Chạy 30m XPC (s): Sau khi học xong học phần Vovinam có nhịp tăng trưởng  $W = 18,63\%$ . Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê, khi  $t_{tinh} = 4,812 > t_{bang} = 2,048$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

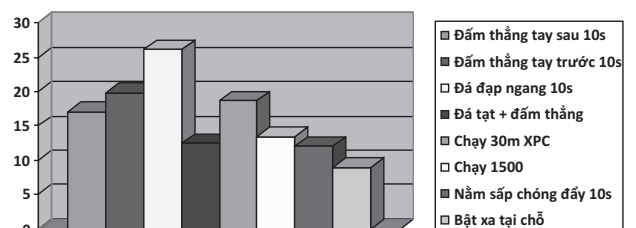
- Chạy 1500m (s): Sau khi học xong học phần Vovinam có nhịp tăng trưởng  $W = 13,47\%$ . Sự tăng

trưởng này có ý nghĩa thống kê, khi  $t_{tinh} = 3,694 > t_{bang} = 2,048$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

- Nằm sấp chống đẩy 10s (lần): Sau khi học xong học phần Vovinam có nhịp tăng trưởng  $W = 11,98\%$ . Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê, khi  $t_{tinh} = 3,105 > t_{bang} = 2,048$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

- Bật xa tại chỗ (cm): Sau khi học xong học phần Vovinam có nhịp tăng trưởng  $W = 8,89\%$ . Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê, khi  $t_{tinh} = 3,877 > t_{bang} = 2,048$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

Nhịp tăng trưởng thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam được thể hiện chi tiết ở Biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1. Sự tăng trưởng về thể lực và kỹ thuật**

**2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam**

*2.3.1. Xây dựng thang điểm C*

Để lập thang điểm về thể lực và kỹ thuật ban đầu và sau học tập học phần Vovinam, chúng tôi tiến

hành dựa vào số liệu kiểm tra các test trên khách thể nghiên cứu là 30 SV nam lớp đang học học phần Vovinam, năm học 2020 - 2021 của Trường Đại học Đồng Tháp. Theo thuật toán thống kê thực tế thì giá trị của các test đều là những số thập phân tuy nhiên trong thực tiễn thì những giá trị kiểm tra

về kỹ thuật đều là những giá trị nguyên dương do đó để thuận tiện trong việc đánh giá chúng tôi tiến hành làm tròn giá trị theo quy ước  $> 0,5$  thì làm tròn = 1 quả, những giá trị  $< 0,5$  thì làm tròn = 0. Thang điểm đánh giá ban đầu và sau học tập được thể hiện ở Bảng 6.

**Bảng 6. Thang điểm đánh giá về thể lực và kỹ thuật ban đầu và sau học phần Vovinam của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp**

TEST																
ĐIỂM	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)		Đá đạp ngang 10s (lần)		Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần)		Chạy 30m XPC (s)		Chạy 1500m (s)		Năm sấp chống đẩy 10s (lần)		Bật xa tại chỗ (cm)	
	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập
1	18	22	18	23	15	21	15	18	5,52	4,74	391,08	344,16	11	13	208,32	230,12
2	19	23	19	24	16	22	16	19	5,46	4,65	381,24	334,95	12	14	212,69	234,29
3	20	24	20	25	17	23	17	20	5,40	4,56	371,4	325,74	13	15	217,06	238,46
4	21	25	21	26	18	24	18	21	5,34	4,47	361,56	316,53	14	16	221,43	242,63
5	22	26	22	27	19	25	19	22	5,28	4,38	351,72	307,32	15	17	225,80	246,80
6	23	27	23	28	20	26	20	23	5,22	4,29	341,88	298,11	16	18	230,17	250,97
7	24	28	24	29	21	27	21	24	5,16	4,20	332,04	288,9	17	19	234,54	255,14
8	25	29	25	30	22	28	22	25	5,10	4,11	322,2	279,69	18	20	238,91	259,31
9	26	30	26	31	23	29	23	26	5,04	4,02	312,36	270,48	19	21	243,28	263,48
10	27	31	27	32	24	30	24	27	4,98	3,93	302,52	261,27	20	22	247,65	267,65

2.3.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp

Chúng tôi tiến hành phân loại thành tích theo tiêu chuẩn so sánh thành 5 loại: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém. Khoảng giá trị theo qui ước thể hiện

ở Bảng 7 và Bảng 8.

- Xếp loại Giỏi: từ 9 đến 10 điểm trở lên
- Xếp loại Khá: từ 7 đến cận 9 điểm.
- Xếp loại Trung bình: từ 5 đến cận 7 điểm.
- Xếp loại Yếu: từ 3 đến cận 5 điểm.
- Xếp loại Kém: từ 0 đến cận 3 điểm.

**Bảng 7. Bảng điểm phân loại tiêu chuẩn kỹ thuật ban đầu và sau học tập của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp**

TEST KỸ THUẬT								
XẾP LOẠI	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)		Đá đạp ngang 10s (lần)		Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần)	
	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập
<b>Kém</b>	< 20	< 24	< 20	< 25	< 17	< 23	< 17	< 20
<b>Yếu</b>	Từ 20 -> cận 22	Từ 24 -> cận 26	Từ 20 -> cận 22	Từ 25 -> cận 27	Từ 17 -> cận 19	Từ 23 -> cận 25	Từ 17 -> cận 19	Từ 20 -> cận 22
<b>TB</b>	Từ 22 -> cận 24	Từ 26 -> cận 28	Từ 22 -> cận 24	Từ 27 -> cận 29	Từ 19 -> cận 21	Từ 25 -> cận 27	Từ 19 -> cận 21	Từ 22 -> cận 24
<b>Khá</b>	Từ 24 -> cận 26	Từ 28 -> cận 30	Từ 24 -> cận 26	Từ 29 -> cận 31	Từ 21 > cận 23	Từ 27 > cận 29	Từ 21 > cận 23	Từ 24 -> cận 26
<b>Giỏi</b>	≥ 26	≥ 30	≥ 26	≥ 31	≥ 23	≥ 29	≥ 23	≥ 26

**Bảng 8. Bảng điểm phân loại tiêu chuẩn thể lực ban đầu và sau học tập của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp**

TEST KỸ THUẬT								
XẾP LOẠI	Chạy 30m XPC (s)		Chạy 1500m (s)		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)		Bật xa tại chỗ (cm)	
	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập	Ban đầu	Sau học tập
<b>Kém</b>	> 5,40	> 4,56	< 371,4	< 325,74	< 13	< 15	< 217,06	< 238,46
<b>Yếu</b>	Từ 5,40 -> cận 5,28	Từ 4,56 -> cận 4,38	Từ 371,4 -> cận 351,72	Từ 325,74 -> cận 307,32	Từ 13 -> cận 15	Từ 15 -> cận 17	Từ 217,06 -> cận 225,80	Từ 238,46 -> cận 246,80
<b>TB</b>	Từ 5,28 -> cận 5,16	Từ 4,38 -> cận 4,20	Từ 351,72 -> cận 332,04	Từ 307,32 -> cận 288,9	Từ 15-> cận 17	Từ 17 -> cận 19	Từ 225,80 -> cận 234,54	Từ 246,80 -> cận 255,14
<b>Khá</b>	Từ 5,16 -> cận 5,04	Từ 4,20 -> cận 4,02	Từ 332,04 -> cận 312,36	Từ 288,9 -> cận 270,48	Từ 17-> cận 19	Từ 19 -> cận 21	Từ 234,54 -> cận 243,28	Từ 255,14 -> cận 263,48
<b>Giỏi</b>	≤ 5,04	≤ 4,02	≤ 312,36	≤ 270,48	≥ 19	≥ 21	≥ 243,28	≥ 263,48

2.3.3. Đánh giá chung trình độ thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp

Để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp lúc ban đầu và sau học tập học phần Vovinam. Chúng tôi tiến hành đánh giá theo cách tính tổng điểm chung A (Điểm tổng cộng của 8 test kiểm tra) theo thang điểm phân loại ở Bảng 9 như sau:

$$\text{Tổng điểm : } A = A1 + A2 + A3 + A4 + A5 + A6 + A7 + A8$$

- A1 : Điểm test Đấm thẳng tay sau 10s (lần).
- A2 : Điểm test Đấm thẳng tay trước 10s (lần).
- A3 : Điểm test Đá đập ngang 10s (lần).
- A4 : Điểm test Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần).
- A5 : Điểm test Chạy 30m XPC (s).

A6 : Điểm test Chạy 1500m (s).

A7 : Điểm test Nằm sấp chống đẩy 10s (lần).

A8: Bật xa tại chỗ (cm).

**Bảng 9. Bảng điểm tổng hợp phân loại**

STT	Phân loại	Điểm tổng hợp
1	Xếp loại Kém	Từ dưới 24 điểm
2	Xếp loại Yếu	Từ 24 đến cận 40 điểm
3	Xếp loại Trung bình	Từ 40 đến cận 56 điểm
4	Xếp loại Khá	Từ 56 đến cận 72 điểm
5	Xếp loại Giỏi	Từ 72 điểm trở lên

Kết quả đánh giá chung thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp được trình bày ở Bảng 10.

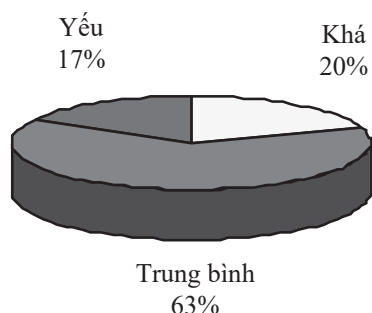
**Bảng 10. Đánh giá chung trình độ thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp**

STT	Họ và tên	Ban đầu		Sau học tập	
		Tổng điểm	Xếp loại	Tổng điểm	Xếp loại
1	SV1	57	Khá	56	Khá
2	SV2	55	Trung bình	55	Trung bình
3	SV3	43	Trung bình	44	Trung bình
4	SV4	59	Khá	60	Khá
5	SV5	57	Khá	56	Khá
6	SV6	56	Khá	57	Khá
7	SV7	58	Khá	54	Trung bình



8	SV8	49	Yếu	47	Yếu
9	SV9	44	Trung bình	45	Trung bình
10	SV10	48	Trung bình	49	Trung bình
11	SV11	38	Yếu	36	Yếu
12	SV12	37	Yếu	39	Yếu
13	SV13	36	Yếu	35	Yếu
14	SV14	54	Trung bình	50	Trung bình
15	SV15	35	Yếu	39	Yếu
16	SV16	55	Trung bình	55	Trung bình
17	SV17	46	Trung bình	47	Trung bình
18	SV18	58	Khá	56	Khá
19	SV19	49	Trung bình	50	Trung bình
20	SV20	44	Trung bình	47	Trung bình
21	SV21	48	Trung bình	48	Trung bình
22	SV22	50	Trung bình	38	Yếu
23	SV23	51	Trung bình	54	Trung bình
24	SV24	55	Trung bình	53	Trung bình
25	SV25	54	Trung bình	51	Trung bình
26	SV26	53	Trung bình	49	Trung bình
27	SV27	40	Trung bình	37	Yếu
28	SV28	48	Trung bình	49	Trung bình
29	SV29	51	Trung bình	53	Trung bình
30	SV30	50	Trung bình	52	Trung bình

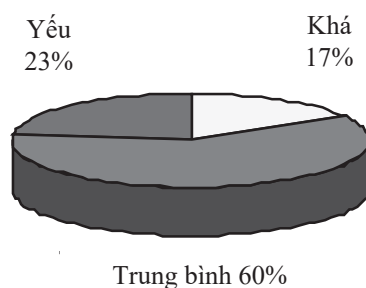
Qua Bảng 10 cho thấy trình độ thể lực và kỹ thuật của SV như sau: Trước học tập có 6 SV xếp loại Khá chiếm tỉ lệ 20%, có 19 SV xếp loại Trung bình chiếm tỉ lệ 63,33% và 5 SV xếp loại Yếu chiếm tỉ lệ 16,66%. Thể hiện qua Biểu đồ 2.



**Biểu đồ 2. Trình độ thể lực và kỹ thuật trước thực nghiệm**

Sau học tập có 5 SV xếp loại Khá chiếm tỉ lệ 16,66%, có 18 SV xếp loại Trung bình chiếm tỉ lệ

60% và 7 SV xếp loại yếu chiếm tỉ lệ 23,33%. Thể hiện qua Biểu đồ 3.



**Biểu đồ 3. Trình độ thể lực và kỹ thuật sau thực nghiệm**

### 3. Kết luận

Qua tham khảo tài liệu, tổng hợp, phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tin cậy, chúng tôi đã xác định được 8 test phù hợp và có giá trị sử dụng cao dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam, bao gồm:

+ Các test về kỹ thuật: Đấm thẳng tay sau 10s (lần); Đấm thẳng tay trước 10s (lần); Đá đập ngang 10s (lần); Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần).

+ Các test về thể lực: Chạy 30m XPC (s); Chạy 1500m (s); Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); Bật xa tại chỗ (cm).

Các test kiểm tra về thể lực và kỹ thuật của nam SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam, hầu hết các chỉ tiêu đều tăng. Tăng cao nhất là test Đá đập ngang 10s (lần) có nhịp tăng trưởng là 26,11%, thấp nhất là test kiểm tra kiểm tra Bật xa tại chỗ (cm) nhịp tăng trưởng chỉ tăng 8,89 %.

Chúng tôi đã xây dựng được thang điểm C và tiêu chuẩn phân loại thành 5 loại: Giỏi, Khá, Trung bình, Yếu, Kém, để ứng dụng trong kiểm tra đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam cho SV Trường Đại học Đồng Tháp thông qua học phần Vovinam./.

**Lời cảm ơn:** Nghiên cứu này được hỗ trợ bởi đề tài nghiên cứu khoa học của Trường Đại học Đồng Tháp, mã số SPD2020.01.34.

#### Tài liệu tham khảo

Dương Nghiệp Chí. (1991). *Đo lường thể thao*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Đỗ Vĩnh và Huỳnh Trọng Khải. (2008). *Giáo trình Thống kê học trong Thể dục thể thao*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc. (2010a). *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc. (2010b). *Giáo trình Đo lường thể thao*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Lê Quốc Ân. (2004). *Kỹ thuật Vovinam tập 1 và 2*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Nguyễn Xuân Sinh và Lê Văn Lãm. (1999). *Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Nguyễn Hoàng Tấn. (2017). *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bến Tre lứa tuổi 16-17 sau 01 năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyễn Thành Tuấn. (2002). *Nghiên cứu hiệu quả phát triển các tố chất thể lực ở người tập Vovinam Việt Võ Đạo (lứa tuổi 14 và 17)*. Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao.

Trần Hồng Quang, Trần Thị Kim Hương và Phạm Thị Kim Liên. (2016). *Giáo trình Vovinam*. Thành phố Hồ Chí Minh: NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.