



THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA HỌC VIÊN TẬP LUYỆN VÕ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGUYỄN HUỆ

THE CURRENT SITUATION OF SPEED-STRENGTH AMONG CADETS PRACTICING UNARMED COMBAT AT NGUYEN HUE UNIVERSITY

TÓM TẮT: Thông qua phương pháp tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm tra sư phạm với 20 học viên nam, nghiên cứu đã lựa chọn và áp dụng 10 test đánh giá sức mạnh tốc độ (bao gồm 6 test chung và 4 test chuyên môn). Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy sức mạnh tốc độ của học viên ở mức trung bình, với hệ số biến thiên (Cv%) dưới 10%, chứng tỏ độ đồng nhất cao trong nhóm mẫu. Bảng số liệu thực trạng mới được bổ sung, bao gồm giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, Cv%, Min và Max, làm rõ thêm diễn biến dữ liệu. Khi so sánh với các tiêu chuẩn quốc gia đa số học viên chỉ đạt mức "Đạt" hoặc "Chưa đạt", đặc biệt ở các test tốc độ và chuyên môn, phản ánh hạn chế trong chương trình huấn luyện hiện tại. Nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học để cải thiện chương trình huấn luyện, góp phần nâng cao hiệu quả thi đấu tại các hội thao toàn quân. Phân tích chi tiết nội dung các bảng dữ liệu nhấn mạnh sự cần thiết phải tăng cường bài tập sức mạnh tốc độ chuyên môn hóa để khắc phục điểm yếu.

TỪ KHÓA: Thực trạng, sức mạnh tốc độ, võ chiến đấu tay không, học viên, Đại học Nguyễn Huệ.

ABSTRACT: Current situation, speed-strength, unarmed combat, cadets, Nguyen Hue University. Through the methods of literature synthesis, expert interviews, and pedagogical testing with 20 male students, the study selected and applied 10 tests to evaluate speed strength (including 6 general tests and 4 specialized tests). The initial results indicated that the students' speed strength was at an average level, with a coefficient of variation (Cv%) below 10%, demonstrating a high level of homogeneity within the sample group. The newly supplemented dataset, including mean values, standard deviation, Cv%, minimum, and maximum, further clarified the data trends. When compared with national standards, the majority of students only achieved the levels of "Pass" or "Below Pass," particularly in speed and specialized tests, reflecting limitations in the current training program. The study provides a scientific basis for improving the training program, thereby enhancing competition effectiveness at the Army-wide Sports Festivals. A detailed analysis of the data tables emphasizes the necessity of strengthening specialized speed-strength exercises to overcome weaknesses.

KEYWORDS: Speed strength, Unarmed combat, Military cadets, Evaluation tests, Nguyen Hue university.

ĐOÀN HÙNG LINH

Trường Đại học Nguyễn Huệ

VŨ ĐÌNH MAI

Trường Đại học Thể dục Thể thao

Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYỄN BẢO TRUNG

Cục Du lịch Việt Nam

DOAN HUNG LINH

Nguyen Hue University

VU DINH MAI

University of Sport Ho Chi Minh city

NGUYEN BAO TRUNG

Vietnam National Administration of Tourism

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ chiến đấu tay không là một môn võ thuật quan trọng trong chương trình huấn luyện quân sự của Quân đội Nhân dân Việt Nam, nhằm phát triển toàn diện thể chất, tinh thần và bản lĩnh chiến đấu cho học viên. Tại Trường Đại học Nguyễn Huệ – một trung tâm đào tạo sĩ quan lục quân cấp phân đội ở khu vực phía Nam – môn võ này được đầu tư mạnh mẽ để chuẩn bị cho các học viên tham gia Hội thao Võ chiến đấu tay không toàn quân do Bộ Tổng tham mưu tổ chức hàng năm. Đặc trưng của môn võ này là thi đấu đối kháng tự do, sử dụng kỹ thuật tay và chân để tấn công, phòng thủ và phản công, đòi hỏi vận động viên phải sở hữu sức mạnh tốc độ cao – sự kết

hợp giữa sức mạnh bùng nổ và tốc độ phản ứng nhanh chóng.

Tuy nhiên, thực trạng sức mạnh tốc độ của học viên tại trường chưa được đánh giá một cách hệ thống và chi tiết, dẫn đến những bất cập trong việc lựa chọn và áp dụng bài tập huấn luyện phù hợp. Nghiên cứu này nhằm: (1) Xác định và lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ dựa trên cơ sở khoa học; (2) Khảo sát thực trạng sức mạnh tốc độ thông qua kiểm tra ban đầu; (3) Phân tích chi tiết nội dung các bảng dữ liệu để làm rõ diễn biến và ý nghĩa của kết quả; (4) So sánh với tiêu chuẩn quốc gia để đề xuất các biện pháp cải thiện. Mục tiêu cuối cùng là góp phần nâng cao thành tích thi đấu của học viên tại các hội thao toàn quân, đồng thời cung cấp cơ sở lý luận cho việc xây dựng chương trình huấn luyện hiệu quả hơn.

Phương pháp nghiên cứu

Tổng hợp tài liệu: Thu thập 49 test đánh giá sức mạnh tốc độ từ các nghiên cứu liên quan đến các môn võ thuật gần giống như Karatedo, Boxing, Taekwondo, Pencaksilat, kết hợp với các tiêu chuẩn chính thức từ Thông tư 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL (tiêu chuẩn rèn luyện thể lực quân đội) và Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT (tiêu chuẩn thể lực học sinh, sinh viên).

Phỏng vấn chuyên gia: Phát 20 phiếu phỏng vấn đến các huấn luyện viên, giảng viên và chuyên gia (trong đó 90% là huấn luyện viên trực tiếp làm việc với học viên võ thuật). Các

test được lựa chọn dựa trên tỷ lệ tán thành $\geq 80\%$ ở mức "Quan trọng" hoặc "Rất quan trọng".

Kiểm tra sơ phạm: Thực hiện kiểm tra ban đầu với 10 test được chọn, sử dụng thiết bị tiêu chuẩn như đồng hồ bấm giờ, xà đơn, ramly (bao cát), và dụng cụ đo lực. Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm thống kê (SPSS), tính toán các chỉ số mô tả như trung bình ($\bar{x}$), độ lệch chuẩn (SD), hệ số biến thiên (Cv%), giá trị Min và Max, và kiểm định t-student để xác định ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$).

So sánh tiêu chuẩn: Phân loại kết quả theo các mức độ (Chưa đạt, Đạt, Khá, Giỏi cho tiêu chuẩn quân đội; Chưa đạt, Đạt, Tốt so với tiêu chuẩn học sinh, sinh viên) để phân tích diễn biến nội dung bảng dữ liệu.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể kiểm tra sơ phạm bao gồm 20 học viên nam thi đấu Võ chiến đấu tay không tại Trường Đại học Nguyễn Huệ, với độ tuổi từ 19-22, kinh nghiệm tập luyện từ 2-3 năm, và không có chấn thương nghiêm trọng. Mẫu được chọn ngẫu nhiên từ câu lạc bộ võ thuật của trường để đảm bảo tính đại diện.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho học viên thi đấu Võ chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan thi đấu Võ chiến đấu tay không cho học viên Trường Đại học Nguyễn Huệ, đồng thời lập phiếu phỏng

vấn đối với 20 chuyên gia, HLV, sau đó tính tỉ lệ phần trăm các test chọn những test chiếm tỉ lệ từ 80% với mức độ quan trọng và rất quan trọng (điểm 2 và 3). Từ 49 test ban đầu, qua phỏng vấn chuyên gia và phân tích tính phù hợp với đặc thù Võ chiến đấu tay không (nhấn mạnh tốc độ phản ứng, sức mạnh tốc độ ở tay và chân), nghiên cứu đã lựa chọn 10 test đảm bảo độ tin cậy cao và dễ thực hiện trong điều kiện trường quân sự. Các test được phân loại thành sức mạnh tốc độ chung (đánh giá thể lực tổng quát) và chuyên môn (gắn với kỹ thuật thi đấu). Bảng 1, bảng 2 và bảng 3 trình bày chi tiết các test này.

Đề tài tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2.

Từ kết quả cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là $\text{sig.} = 0.295 > 0.05$ (ngưỡng xác suất thống kê không có ý nghĩa tại $p > 0.05$). Do đó ta chấp nhận giả thiết H_0 . Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Từ 49 test ban đầu, qua phỏng vấn chuyên gia và phân tích tính phù hợp với đặc thù Võ chiến đấu tay không (nhấn mạnh tốc độ phản ứng, sức mạnh bùng nổ ở tay và chân), nghiên cứu đã lựa chọn 10 test đảm bảo độ tin cậy cao và dễ thực hiện trong điều kiện trường quân sự. Các test được phân loại thành sức mạnh tốc độ chung (đánh giá thể lực tổng quát) và sức mạnh

**BẢNG 1. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO HỌC VIÊN THI ĐẤU VÔ CHIẾN ĐẤU TAY (n = 20)**

TEST	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 1		KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 2	
	Tổng	Tỷ lệ	Tổng	Tỷ lệ
SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUNG				
1. Gập bụng 30s (lần)	45	75.00	46	76.67
2. Uốn lưng 30s (lần)	44	73.33	44	73.33
3. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	40	66.67	41	68.33
4. Co tay xà đơn tốc độ (lần)	55	91.67	57	95.00
5. Lực bóp tay thuận (kg)	53	88.33	53	88.33
6. Bật bực tại chỗ 15s (lần)	46	76.67	45	75.00
7. Lò cò một chân 5 lần phải/trái (m)	39	65.00	38	63.33
8. Bật xa tại chỗ (cm)	46	76.67	47	78.33
9. Bật cao tại chỗ (cm)	35	58.33	34	56.67
10. Bật 3 bước chụm chân (m)	55	91.67	56	93.33
11. Gánh tạ 15kg ngồi xuống đứng lên 15s (lần)	46	76.67	47	78.33
12. Giật tạ 15kg ngang ngực 15 lần (s).	44	73.33	44	73.33
13. Ngồi xổm bật nhảy liên tục về trước 15m (s)	42	70.00	44	73.33
14. Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	43	71.67	43	71.67
15. Chạy 10m (s)	46	76.67	47	78.33
16. Chạy 30m (s)	44	73.33	44	73.33
17. Chạy 60m (s)	42	70.00	44	73.33
18. Chạy 100m (s)	52	86.67	53	88.33
19. Chạy 50m x 2 (s)	56	93.33	55	91.67
20. Chạy con thoi 4x10m (s)	41	68.33	42	70.00
21. Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)	38	63.33	38	63.33
22. Phản xạ đơn (s)	30	50.00	30	50.00
23. Phản xạ phức (s)	42	70.00	41	68.33
24. T test (s)	46	76.67	47	78.33
25. Chạy ZigZag (s)	44	73.33	44	73.33
26. Nhảy lực giác (s)	42	70.00	44	73.33
27. Chạy nâng cao đùi 10s (lần)	43	71.67	43	71.67
SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN				
28. Nằm tạ tay 1kg đấm thẳng liên tục 15s (lần)	41	68.33	42	70.00
29. Đấm thẳng 4 đòn 20s (lần)	29	48.33	30	50.00
30. Đấm thẳng + đấm vòng 15s (lần)	55	91.67	56	93.33
31. Đấm thẳng + đấm móc 15s (lần).	38	63.33	38	63.33
32. Đấm thẳng 2 tay vào ramly 15s (lần).	53	88.33	53	88.33
33. Đấm bao cát 15s (lần).	42	70.00	42	70.00
34. Đấm đích 15s (lần).	43	71.67	44	73.33
35. Đấm thẳng phải tốc độ 15s (lần).	33	55.00	33	55.00
36. Đấm thẳng liên tục 2 tay với dây thun 20s (lần).	36	60.00	36	60.00
37. Đấm móc với dây thun 15s (lần).	46	76.67	46	76.67
38. Đấm tay trước với dây thun 10s (lần).	48	80.00	47	78.33
39. Đấm móc tay phải 10s/lần.	46	76.67	46	76.67

40. Đấm móc tay trái 10s/lần.	43	71.67	42	70.00
41. Đấm vòng tay phải 10s/lần.	42	70.00	42	70.00
42. Đấm vòng tay trái 10s/lần.	46	76.67	45	75.00
43. Di chuyển đấm gió 15s (lần).	45	75.00	45	75.00
44. Đá vòng cầu chân thuận 10s (lần).	57	95.00	56	93.33
45. Đá thẳng trước 1 chân vào Ramly 10s (lần).	48	80.00	47	78.33
46. Đá tổng ngang 1 chân vào Ramly 10s (lần).	53	88.33	52	86.67
47. Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần).	46	76.67	47	78.33
48. Mang chì 1kg/chân vòng cầu 1 chân không có đích 10s/lần.	45	75.00	46	76.67
49. Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu chân sau 10s (lần).	42	70.00	41	68.33

BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH WILCOXON GIỮA 2 LẦN PHÒNG VẤN LỰA CHỌN TEST SỨC MẠNH TỐC ĐỘ

Wilcoxon qua hai lần phỏng vấn	Giá trị lần 2 – lần 1
Z	-1.047
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.295

Giả thiết H_0 : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

tốc độ chuyên môn (gắn với kỹ thuật thi đấu). Bảng 3 trình bày chi tiết các test này.

Bảng 3 thể hiện sự cân bằng giữa test sức mạnh tốc độ chung (60%) và sức mạnh tốc độ chuyên môn (40%), đảm bảo đánh giá toàn diện từ sức mạnh tốc độ cơ bản đến kỹ thuật cụ thể của Võ chiến đấu tay không. Nguồn tham khảo từ tài liệu trong nước tăng tính khoa học và ứng dụng thực tiễn.

2.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của học viên tập luyện Võ chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ

2.2.1. Thực trạng sức mạnh tốc độ chung của học viên thi đấu Võ chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ

Thông qua xử lý số liệu và thu được kết quả về sức mạnh tốc độ chung của học viên thi đấu Võ chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ được

trình bày tại bảng 4. Qua bảng 4 cho thấy:

+ Co tay xà đơn (lần): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 16.50$ (s), độ lệch chuẩn 1.61, hệ số biến sai $Cv\% = 9.73\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

+ Test Chạy 100m (s): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 14.12$ (lần), độ lệch chuẩn 0.30, hệ số biến sai $Cv\% = 2.13\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

+ Chạy 50m x 2 (s): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 17.00$ (lần), độ lệch chuẩn 0.25, hệ số biến sai $Cv\% = 1.46\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

+ Bật 3 bước chum chân (m): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 6.95$ (lần), độ lệch chuẩn 0.38, hệ số biến sai

$Cv\% = 5.41\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

+ Test Lực bóp tay thuận (kg): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 38.91$ (lần), độ lệch chuẩn 2.29, hệ số biến sai

$Cv\% = 5.89\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

+ Test Gập bụng 30s (lần): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 16.15$ (lần), độ lệch chuẩn 1.95, hệ số biến sai

$Cv\% = 8.61\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

+ Test đấm thẳng 4 đòn 20s (lần): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 16.45$ (lần), độ lệch chuẩn 1.64, hệ số biến sai $Cv\% = 9.95\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

Tóm lại: Kết quả thực trạng cho thấy tất cả 6/6 test sức mạnh tốc độ chung (Co tay xà đơn (lần), Chạy 100m (s), Chạy 50m x 2 (s), Bật 3 bước chum chân (m), Lực bóp tay thuận (kg), Gập bụng 30s (lần)) của



BẢNG 3. KẾT QUẢ LỰA CHỌN CÁC TEST SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO HỌC VIÊN TẬP LUYỆN VÔ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGUYỄN HUỆ

LOẠI	TEST	ĐƠN VỊ	NGUỒN THAM KHẢO	MÔ TẢ NGẮN GỌN
Chung	Cơ tay xà đơn	Lần	Thông tư Liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL	Đánh giá sức mạnh cơ tay và lưng trên, liên quan đến khả năng kéo, đẩy trong chiến đấu.
Chung	Chạy 100m	Giây	Nguyễn Thế Truyền (2002)	Đo tốc độ di chuyển ngắn, phản ánh khả năng bùng nổ và phản ứng nhanh.
Chung	Chạy 50m x 2	Giây	Thông tư Liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL	Đánh giá tốc độ bền ngắn, phù hợp với di chuyển liên tục trong thi đấu.
Chung	Bật 3 bước chụm chân	Mét	Nguyễn Văn Bắc (2005)	Đo sức mạnh bùng nổ chân, cần thiết cho đòn đá và di chuyển.
Chung	Lực bóp tay thuận	Kg	Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT	Đánh giá sức mạnh nắm, liên quan đến nắm và giữ đối thủ.
Chung	Gập bụng 30s	Lần	Lâm Quang Thành (2004)	Đo sức mạnh và bền cơ bụng, hỗ trợ xoay người và phòng thủ.
Chuyên môn	Đấm thẳng + đấm vòng 15s	Lần	Chu Văn Chiên (2016)	Đánh giá tốc độ đấm kết hợp, gắn với kỹ thuật tấn công tay.
Chuyên môn	Đấm thẳng 2 tay vào ramly 15s	Lần	Lê Thiện Bá Tước (2012)	Đo tốc độ đấm liên tục, phản ánh sức mạnh tốc độ tay.
Chuyên môn	Đá vòng cầu chân thuận 10s	Lần	Thái Thị Thùy Vân (2016)	Đánh giá tốc độ đá vòng, quan trọng trong phản công chân.
Chuyên môn	Đá tổng ngang 1 chân vào ramly 10s	Lần	Chu Văn Chiên (2016)	Đo sức mạnh tốc độ đá ngang, liên quan đến phòng thủ và tấn công chân.

học viên thi đấu Vô chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ có $Cv\% < 10\%$ chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

2.2.2. Thực trạng sức mạnh tốc độ chuyên môn của học viên thi đấu Vô chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ

Thông qua xử lý số liệu và thu được kết quả về sức mạnh tốc độ chung của học viên thi đấu Vô chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy:

+ Đấm thẳng + đấm vòng 15s (lần): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 15.05$ (lần), độ lệch chuẩn 1.23, hệ số biến sai $Cv\% = 8.20\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại

diện của tập hợp mẫu.

+ Đấm thẳng 2 tay vào ramly 15s (lần): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 18.80$ (lần), độ lệch chuẩn 1.70, hệ số biến sai $Cv\% = 9.07\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

+ Test Đá vòng cầu chân thuận 10s (lần): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 11.20$ (lần), độ lệch chuẩn 1.11, hệ số biến sai $Cv\% = 9.87\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

+ Test Đá tổng ngang 1 chân vào Ramly 10s (lần): Thành tích trung bình đạt là $\bar{x} = 8.95$ (lần), độ lệch chuẩn 0.89, hệ số biến sai $Cv\% = 9.91\% < 10\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo

tính đại diện của tập hợp mẫu.

Tóm lại: Kết quả thực trạng cho thấy tất cả 4/4 test sức mạnh tốc độ chung (Đấm thẳng + đấm vòng 15s (lần), Đấm thẳng 2 tay vào ramly 15s (lần), Đá vòng cầu chân thuận 10s (lần), Đá tổng ngang 1 chân vào Ramly 10s (lần) của học viên thi đấu Vô chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ có $Cv\% < 10\%$ chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

2.3. So sánh sức mạnh tốc độ của học viên với các tiêu chuẩn đã ban hành

Qua bảng 6 cho thấy:

- Cơ tay xà đơn: Tỷ lệ "Đạt" cao (75%) cho thấy sức mạnh tay cơ bản ổn định, nhưng thiếu "Giỏi" (0%) phản ánh hạn chế bùng nổ. So với tiêu chuẩn quân

BẢNG 4. KẾT QUẢ THỰC TRẠNG BAN ĐẦU SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUNG CỦA HỌC VIÊN THI ĐẤU VÔ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGUYỄN HUỆ (n=20)

TT	TEST	$\bar{x}$	σ	Cv%	MIN	MAX
1	Co tay xà đơn (lần)	16.50	1.61	9.73	14	19
2	Chạy 100m (s)	14.12	0.30	2.13	13.71	14.82
3	Chạy 50m x 2 (s)	17.00	0.25	1.46	16.59	17.36
4	Bật 3 bước chum chân (m)	6.95	0.38	5.41	6.4	7.9
5	Lực bóp tay thuận (kg)	38.91	2.29	5.89	35.47	44.12
6	Gập bụng 30s (lần)	16.45	1.64	9.95	15	20

BẢNG 5. KẾT QUẢ THỰC TRẠNG BAN ĐẦU SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN CỦA HỌC VIÊN THI ĐẤU VÔ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGUYỄN HUỆ (n=20)

TT	TEST	$\bar{x}$	σ	Cv%	MIN	MAX
1	Đấm thẳng + đấm vòng 15s (lần)	15.05	1.23	8.20	13	17
2	Đấm thẳng 2 tay vào ramly 15s (lần)	18.80	1.70	9.07	17	22
3	Đá vòng cầu chân thuận 10s (lần)	11.20	1.11	9.87	9	13
4	Đá tổng ngang 1 chân vào Ramly 10s (lần)	8.95	0.89	9.91	8	11

đội (yêu cầu cao cho sĩ quan),
cần tăng bài tập kéo dãn.

- Chạy 100m: Hơn nửa (55%)
"Chưa đạt", không có "Khá/Giỏi",
cho thấy tốc độ di chuyển yếu
– điểm yếu lớn trong chiến đấu
nhanh. Diễn biến này chỉ ra nhu
cầu huấn luyện tốc độ bức phá.
- Chạy 50m x 2: Tỷ lệ của
"Chưa đạt" và "Đạt" là như
nhau, nhưng chỉ 5% "Khá", phản
ánh tốc độ bền ngắn chưa đủ
cho thi đấu liên tục. Cần cải
thiện để giảm tỷ lệ "Chưa đạt"
xuống dưới 20%.

- Bật 3 bước chum chân: Tỷ
lệ "Chưa đạt" chiếm cao (45%),
nhưng có 5% "Giỏi" – dấu hiệu
tích cực ở một số học viên.
Tổng thể, sức mạnh chân cần
nâng cao để hỗ trợ đòn đá.

- Lực bóp tay thuận: Phần
lớn (90%) "Chưa đạt", chỉ 10%
"Đạt", không "Tốt" – sức mạnh
nắm yếu, ảnh hưởng đến đấm.
Cần huấn luyện chuyên sâu hơn
để tăng tỷ lệ "Đạt" lên 50%.

- Gập bụng 30s: Chiếm 75%
xếp loại "Chưa đạt", Chiếm 25%

xếp loại "Đạt", xếp loại "Tốt"
không có, cho nên sức mạnh cơ
bụng trung bình, nhưng diễn biến
này tốt hơn lực bóp tay, phản ánh
ưu tiên huấn luyện thân trên.

Tóm lại: Qua kết quả về sức
mạnh tốc độ của học viên so
sánh với tiêu chuẩn quân đội,
cho thấy tỷ lệ "Chưa đạt" trung
bình 38.75%, cao nhất ở chạy
100m (55%), nhấn mạnh điểm
yếu tốc độ. So sánh với tiêu
chuẩn giáo dục, cho thấy tỷ lệ
"Chưa đạt" cao (82.5% trung
bình), nhấn mạnh học viên
chưa vượt trội so với tiêu chuẩn
đã quy định vào thời điểm ban
đầu, nên cần cho chương trình
tập luyện chi tiết và phù hợp với
đối tượng nghiên cứu.

Thảo luận: Kết quả cho thấy
sức mạnh tốc độ của học viên
ở mức trung bình, với Cv%
<10% chứng tỏ nhóm đồng
nhất, nhưng tỷ lệ "Chưa đạt"
cao (38-90%) phản ánh hạn chế
huấn luyện về sức mạnh tốc độ
của học viên tập luyện Võ thuật
chiến đấu tay không Trường

Đại học Nguyễn Huệ. Phân tích
bảng dữ liệu làm rõ diễn biến:

Test chung tốt hơn chuyên môn
(ví dụ: co tay xà đơn 75% "Đạt"
vs. đấm thẳng 2 tay ($\bar{x}$ =18.80),
dưới mức trung bình tham chiếu
[19]), cho thấy cần tăng bài tập
gần thi đấu. So với nghiên cứu
Boxing/Taekwondo [11, 15],
học viên Nguyễn Huệ sức mạnh
tốc độ chung đáp ứng cơ bản
nhưng yếu tốc độ phản ứng. Kết
qua bảng 4 làm phong phú phân
tích, nhấn mạnh phân phối dữ
liệu (Min-Max) để hỗ trợ huấn
luyện cá nhân hóa cho học viên
để nâng cao thành tích sức mạnh
tốc độ. Mặt khác hạn chế của
nghiên cứu là mẫu nhỏ (20 học
viên), cần nghiên cứu lớn hơn để
đánh giá một cách khách quan
và toàn diện cho học viên tại
Trường Đại học Nguyễn Huệ.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng sức mạnh tốc độ
của học viên tập luyện Võ thuật
chiến đấu tay không tại Trường
Đại học Nguyễn Huệ ở mức

**BẢNG 6. SO SÁNH SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA HỌC VIÊN SO VỚI CÁC TIÊU CHUẨN ĐÃ BAN HÀNH**

TEST	CHƯA ĐẠT (%)	ĐẠT (%)	KHẢ (%)	GIỎI (%)	GHI CHÚ
Co tay xà đơn	10	75	15	0	Thông tư 32/2009/ TTLT-BQP- BVHTTDL
Chạy 100m	55	45	0	0	
Chạy 50m x 2	45	50	5	0	
Bật 3 bước chụm chân	45	40	10	5	
TEST	CHƯA ĐẠT (%)	ĐẠT (%)	TỐT (%)		Quyết định 53/2008/QĐ- BGDĐT cho học sinh, sinh viên
Lực bóp tay thuận	90	10	0		
Gập bụng 30s	75	25	0		

trung bình, với đa số chưa đạt được tiêu chuẩn đánh giá cao. Phân tích chi tiết bảng dữ liệu làm rõ diễn biến điểm yếu (tốc độ, chuyên môn) và gợi ý sử dụng 10 test này làm cơ sở đánh giá định kỳ, kết hợp với xây

dựng chương trình tập luyện khoa học và logic với các bài tập nâng cao để cải thiện sức mạnh tốc độ cho học viên. Điều này sẽ nâng cao thành tích thi đấu toàn quân và sẵn sàng chiến đấu của học viên tập luyện Võ thuật

chiến đấu tay không tại Trường Đại học Nguyễn Huệ. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 25/07/2025,
ngày phản biện đánh giá: 07/08/2025,
ngày chấp nhận đăng: 20/08/2025.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Bắc (2005), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện vận động viên Pencaksilat Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Bompa, Tudor. O (2002). *Periodization Training: Theory and Methodology*, 4th ed. Champaign (IL): Human Kinetics.
3. Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2009). *Thông tư Liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL ngày 22 tháng 06 năm 2009 về Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội*.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
5. Chu Văn Chiên (2016). *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Boxing cho sinh viên Trường Đại học Cảnh sát Nhân dân*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
6. Nguyễn Hồng Điệp (2015), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể thao cho học viên tập luyện Boxing Trường Trung cấp Công an Nhân dân, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Harre D (1996). *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn. Bùi Thế Hiển dịch), Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
8. Lưu Quang Hiệp. Phạm Thị Uyên (1995). *Sinh lý học Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
9. Hoffman JR (2002). *Physiological aspects of sport training and performance*. Champaign (IL): Human Kinetics.
10. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004), *Hệ thống Test kiểm tra thể lực*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
11. Nguyễn Toán. Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và Phương pháp Thể dục Thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
12. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Sinh lý học Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
13. Lê Thiện Bá Tước (2012), *Đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên Boxing tỉnh Bình Thuận*, *Nghiên cứu về Boxing*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
14. Thái Thị Thùy Vân (2016). *Đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên Boxing đội dự tuyển Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.