



ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN KHÓA 45, KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EVALUATION OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS OF MALE STUDENTS IN TRADITIONAL MARTIAL ARTS, COURSE 45, FACULTY OF SPORTS COACHING, UNIVERSITY OF SPORT HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Thông qua các bước nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test và ứng đánh giá được sự phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên Võ cổ truyền Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao. Sau 03 tháng tập luyện, thành tích tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn của sinh viên đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê. Kết quả cho thấy hiệu quả của chương trình tập luyện là phù hợp với trình độ của các nam sinh viên chuyên sâu Võ Cổ Truyền.

TỪ KHOA: Võ cổ truyền, đánh giá, thể lực chuyên môn, sinh viên, Khoa Huấn luyện thể thao.

ABSTRACT: Through the research steps, 05 tests were selected and applied to evaluate the professional physical development of male students of Traditional Martial Arts Course 45, Faculty of Sports Training. After 03 months of training, the results of all tests assessing the professional physical fitness of the students increased, the increase was statistically significant. The results showed that the effectiveness of the training program was suitable for the level of male students specializing in Traditional Martial Arts.

KEYWORDS: Traditional martial arts, evaluation, specialized physical fitness, students, Faculty of Sport Coaching.

PHẠM HỮU HẬU

Trường Đại học Thể dục thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYỄN BẠCH NGỌC

Trường Đại học Thể thao Quốc gia
Đài Loan

PHAM HUU HAU

University of Sport Ho Chi Minh city

NGUYEN BACH NGOC

National Taiwan University of Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ Cổ Truyền là một trong những môn thể thao chuyên ngành được đưa vào đào tạo chuyên sâu theo các khóa tại Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Người tập luyện Võ cổ truyền nói chung và sinh viên Khóa 45 Võ Cổ truyền nói riêng đòi hỏi cao một cách toàn diện các tố chất thể lực. Dựa trên cơ sở sinh lý, lý luận và phương pháp huấn luyện thể lực, có thể thấy thể lực là nền tảng của kỹ thuật,

chiến thuật và tư duy trong thi đấu. Có được một nền tảng thể lực vững chắc sẽ giúp người tập thực hiện được kỹ - chiến thuật một cách hiệu quả, đáp ứng tốt cho quá trình tập luyện chuyên môn ngày càng được nâng cao theo chương trình học.

Vì vậy nghiên cứu đã tiến hành đánh giá sự thể lực chuyên môn của nam sinh viên Võ cổ truyền khóa 45, Khoa huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp nghiên cứu

BẢNG 1. THỐNG KÊ KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN (n=25)

STT	NỘI DUNG TEST	LẦN 1 (n=25)		LẦN 2 (n=25)	
		n	%	n	%
1	Đấm tay sau tốc độ 30s (lần)	20	80	19	76
2	Đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s (lần)	23	92	24	96
3	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)	18	72	18	72
4	Đá vòng cầu chân sau 10s (lần)	18	72	17	68
5	2 tay đấm thẳng với thun tốc độ 30s (lần)	23	92	25	100
6	Ngồi xuống đứng lên đá đổi 2 chân vào lampi 30s (lần)	24	96	25	100
7	Đá chân trước thun tốc độ 15s (lần)	17	68	18	72
8	Đá vòng cầu 2 chân 2 đích đối diện 2.5m trong 30s (lần)	23	92	25	100
9	2 tay đấm thẳng với tạ nhỏ 30 (lần)	19	76	20	80
10	2 tay đấm gió 30s (lần)	17	68	18	72
11	Đấm 4 mục tiêu cố định trong 30 (lần)	16	64	17	68
12	Đá lướt vòng cầu chân trước 30/lần	17	68	18	72
13	Đá tổng trước chân trước 30s (lần)	17	68	17	68
14	Đá tổng trước chân sau 30s (lần)	16	64	18	72
15	Đá đá bao 2 chân liên tục 30 (lần)	17	68	17	68
16	Đạp ngang chân sau 30s (lần)	16	64	16	64
17	Đạp ngang chân trước 30s (lần)	17	68	18	72
18	Phối hợp đạp ngang chân trước và đấm thẳng tay sau 30s (lần)	17	68	18	72
19	Phối hợp đá tổng trước chân trước và đấm thẳng 2 tay trước sau 30s (lần)	19	76	20	80
20	Phối hợp đấm 2 tay trước sau và đá vòng cầu chân sau 30s (lần)	24	96	25	100

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

- + Khách thể kiểm tra sự phạm: Gồm 12 nam sinh viên Võ Cổ truyền Khoá 45, Khoa Huấn luyện thể thao.
- + Khách thể phỏng vấn: Gồm 25 người là các huấn luyện viên, giảng viên, trọng tài, vận động viên có kinh nghiệm chuyên môn về Võ Cổ truyền tại Thành phố Hồ Chí Minh

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn của nam sinh viên Võ cổ truyền khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Thông qua một số tài liệu nghiên cứu về đánh giá thể lực chuyên môn của một số tác giả sau khi sơ lược một số test trùng lặp nghiên cứu chọn được (20 test) gồm: Đấm tay sau tốc độ 30s (lần), Đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s (lần), Đá vòng cầu chân trước 10s (lần), Đá vòng cầu chân sau 10s (lần), 2 tay đấm thẳng với thun

tốc độ 30s (lần), Ngồi xuống đứng lên đá đổi 2 chân vào lampi 30s (lần), Đá chân trước thun tốc độ 15s (lần), Đá vòng cầu 2 chân 2 đích đối diện 2.5m trong 30s (lần), 2 tay đấm thẳng với tạ nhỏ 30 (lần), 2 tay đấm gió 30s (lần), Đấm 4 mục tiêu cố định trong 30 (lần), Đá lướt vòng cầu chân trước 30/lần, Đá tổng trước chân trước 30s (lần), Đá tổng trước chân sau 30s (lần), Đá đá bao 2 chân liên tục 30 (lần), Đạp ngang chân sau 30s (lần), Đạp ngang chân trước 30s (lần), Phối hợp đạp ngang chân trước và đấm thẳng tay sau 30s (lần), Phối hợp đá tổng trước chân trước và đấm

**BẢNG 2. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN**

TT	NỘI DUNG TEST	r	P
1	Đấm tay sau tốc độ 30s (lần)	0.60	<0.05
2	Đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s (lần)	0.87	<0.05
3	Đấm thẳng 2 tay với thun tốc độ 30s (lần)	0.80	<0.05
4	Ngồi xuống đứng lên đá đối 2 chân vào lampi 30s (lần)	0.82	<0.05
5	Đá vòng cầu 2 chân 2 đích đối diện 2,5m trong 30s (lần)	0.95	<0.05
6	2 tay đấm thẳng với tạ nhỏ 30s (lần)	0.63	<0.05
7	Phối hợp đá tổng trước chân trước và đấm thẳng 2 tay trước sau 30s (lần)	0.68	<0.05
8	Phối hợp đấm 2 tay trước sau và đá vòng cầu chân sau 30s (lần)	0.88	<0.05

BẢNG 3. KẾT QUẢ THỐNG KÊ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN

TT	NỘI DUNG TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA LẦN 1		
		$\bar{x}$	σ	Cv
1	Đấm thẳng hai tay với thun tốc độ 30s (lần)	38,92	0,79	2,03
2	Đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s (lần)	22,42	1	4,46
3	Đá vòng cầu 2 chân 2 đích đối diện 2,5m trong 30s (lần)	21,25	0,87	4,09
4	Ngồi xuống đứng lên đá đối 2 chân vào lampi 30s (lần)	23,33	1,5	6,43
5	Phối hợp đấm 2 tay trước sau và đá vòng cầu chân sau 30s (lần)	18,17	1,03	5,67

thẳng 2 tay trước sau 30s (lần), Phối hợp đấm 2 tay trước sau và đá vòng cầu chân sau 30s (lần).

Từ kết quả tổng hợp trên, nghiên cứu tiến hành lập phiếu và phỏng vấn các khách thể bao gồm 12 huấn luyện viên, 06 trọng tài, 04 giảng viên và 03 vận động viên. Cách trả lời được tính như sau: Thường xuyên sử dụng: 2 điểm; Sử dụng: 1 điểm; Không sử dụng: 0 điểm. Các test được chọn khi có tỷ lệ đánh giá ở mức sử dụng từ 75% trở lên. Qua kết quả phỏng vấn nghiên cứu tiến hành tính tổng điểm và tính tỷ lệ phần trăm của của từng test.

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 nghiên cứu đã chọn được 8 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Võ cổ truyền. Nghiên cứu tiến hành xác định độ tin cậy của các test thông qua kiểm tra khách thể nghiên cứu qua hai lần cách

nhau 7 ngày, cách thức kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các test giữa hai lần kiểm tra. Kết quả bảng 2, cho thấy: 05/08 test giữa 2 lần kiểm tra đều có hệ số tương quan $r \geq 0.8$ (ngoài 3 test đấm tay sau tốc độ 30s, 2 tay đấm thẳng với tạ nhỏ 30s, phối hợp đá tổng trước chân trước và đấm thẳng 2 tay trước sau 30s) nên đủ độ tin cậy để sử dụng..

2.2. Đánh giá thể lực chuyên môn của nam sinh viên Võ Cổ truyền Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Nghiên cứu tiến hành ứng dụng các test đã chọn để kiểm tra thực trạng thể lực chuyên môn cho sinh viên. Qua kết quả thống kê bảng 3 cho thấy thành tích các test như sau:

Đấm thẳng 2 tay với thun tốc độ 30s (lần): Thành tích đấm thẳng 2 tay với thun tốc độ 30s ban đầu của nam sinh viên có giá trị trung bình là $38,92 \pm 0.79$. Hệ số biến thiên $Cv < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

Đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s (lần): Thành tích đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s ban đầu của nam sinh viên có giá trị trung bình là $22,42 \pm 1$. Hệ số biến thiên $Cv < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

Đá vòng cầu 2 chân 2 đích đối diện 2,5m trong 30s (lần): Thành tích đá vòng cầu 2 chân 2 đích đối diện 2,5m trong 30s ban đầu của nam sinh viên có giá trị trung bình là $21,25 \pm 0,87$. Hệ số biến thiên $Cv < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

Ngồi xuống đứng lên đá đối

BẢNG 4. THỐNG KÊ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN SAU 03 THÁNG TẬP LUYỆN (n=12)

STT	NỘI DUNG TEST	BAN ĐẦU			SAU 3 THÁNG			t	W%	P
		$\bar{x}_1$	σ_1	Cv_1	$\bar{x}_2$	σ_2	Cv_2			
1	Đắm thẳng 2 tay với thun tốc độ 30s (lần)	38,92	0,79	2,03	43,00	1,21	2,81	9,800	9,96	<0.001
2	Đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s (lần)	22,42	1	4,46	24,75	1,14	4,61	5,191	9,88	<0.001
3	Đá vòng cầu 2 chân 2 đích đối diện 2,5m trong 30s (lần)	21,25	0,87	4,09	24,25	0,75	3,09	9,950	13,19	<0.001
4	Ngồi xuống đứng lên đá đối 2 chân vào lampi 30s (lần)	23,33	1,5	6,43	26,08	1,08	4,14	9,027	11,13	<0.001
5	Phối hợp đắm 2 tay trước sau và đá vòng cầu chân sau 30s (lần)	18,17	1,03	5,67	20,75	1,36	6,55	8,983	13,26	<0.001

2 chân 30s (lần): Thành tích ngồi xuống đứng lên đá đối 2 chân 30s ban đầu của nam sinh viên có giá trị trung bình là $23,33 \pm 1,5$. Hệ số biến thiên $Cv < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

Phối hợp đắm 2 tay trước sau và đá vòng cầu chân sau 30s (lần): Thành tích phối hợp đắm 2 tay trước sau và đá vòng cầu chân sau 30s ban đầu nam sinh viên có giá trị trung bình là $18,17 \pm 1,03$. Hệ số biến thiên $Cv < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

2.3 Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên Võ Cổ truyền Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh sau 03 tháng tập luyện.

Sau 03 tháng tập luyện với chương trình, giáo án do các giảng viên giảng dạy, nghiên cứu tiếp tục tiến hành kiểm tra lần 2 các test đã được lựa chọn. Kết quả thống kê ở bảng 5 cho thấy thành tích các test như sau:

Đắm thẳng 2 tay với thun tốc độ 30s (lần): Sau 03 tháng tập luyện giá trị trung bình thành tích đắm thẳng 2 tay với thun tốc độ 30s có sự tăng tiến rõ rệt từ $\bar{x}_1 = 38,92$ tăng lên $\bar{x}_2 = 43,00$ với $t_{\text{tính}} = 9,800 > t_{0,001} = 4,437$. Điều đó chứng tỏ có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$.

Đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s (lần): Sau 03 tháng tập luyện giá trị trung bình thành tích đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s có sự tăng tiến rõ rệt từ $\bar{x}_1 = 22,42$ tăng lên $\bar{x}_2 = 24,75$ với $t_{\text{tính}} = 5,191 > t_{0,001} = 4,437$. Điều đó chứng tỏ có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$.

Đá vòng cầu 2 chân 2 đích đối diện 2,5m trong 30s (lần): Sau 03 tháng tập luyện giá trị trung bình thành tích đá vòng cầu 2 chân 2 đích đối diện 2,5m trong 30s có sự tăng tiến rõ rệt từ $\bar{x}_1 = 21,25$ tăng lên $\bar{x}_2 = 24,25$ với $t_{\text{tính}} = 9,950 > t_{0,001} = 4,437$. Điều đó chứng tỏ có sự khác

biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$.

Ngồi xuống đứng lên đá đối 2 chân vào lampi 30s (lần): Sau 03 tháng tập luyện giá trị trung bình thành tích ngồi xuống đứng lên đá đối 2 chân vào lampi 30s có sự tăng tiến rõ rệt từ $\bar{x}_1 = 23,33$ tăng lên $\bar{x}_2 = 26,08$ với $t_{\text{tính}} = 9,027 > t_{0,001} = 4,437$. Điều đó chứng tỏ có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$.

Phối hợp đắm 2 tay trước sau và đá vòng cầu chân sau 30s (lần): Sau 03 tháng tập luyện giá trị trung bình thành tích phối hợp đắm 2 tay trước sau và đá vòng cầu chân sau 30s có sự tăng tiến rõ rệt từ $\bar{x}_1 = 18,17$ tăng lên $\bar{x}_2 = 20,75$ với $t_{\text{tính}} = 8,983 > t_{0,001} = 4,437$. Điều đó chứng tỏ có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$.

Sau 3 tháng tập luyện, giá trị trung bình của 05/05 test kiểm tra về thể lực chuyên môn của nam sinh viên có sự tăng trưởng tốt. Trong đó: Có nhịp tăng



trường ít nhất là đá vòng cầu chân thuận với thun tốc độ 30s (lần) có $W\% = 9,88\%$ và tăng cao nhất là chỉ tiêu phối hợp đá tổng trước chân trước và đấm thẳng 2 tay trước sau 30s (lần) có $W\% = 13,26\%$. Giá trị trung bình tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.001$ vì có $t_{\text{tính}} = 5,191 - 9,950 > t_{0.001} = 4,437$.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 5 bài test để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên

chuyên sâu Võ Cổ truyền, Khóa 45, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Sau 3 tháng tập luyện theo chương trình giảng dạy của bộ môn, thể lực chuyên môn của sinh viên đã có sự cải thiện rõ rệt. Kết quả này cho thấy chương trình tập luyện phù hợp với trình độ của sinh viên, đồng thời phương pháp huấn luyện đang đi đúng hướng trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Võ Cổ truyền.

Tuy nhiên, nghiên cứu hiện

mới chỉ tập trung vào thể lực chuyên môn. Để xây dựng hệ thống đánh giá toàn diện cho sinh viên chuyên ngành Võ Cổ truyền thuộc Khoa Huấn luyện Thể thao, cần mở rộng nghiên cứu sang các yếu tố khác như hình thái, kỹ thuật, chiến thuật, nhằm có cái nhìn đầy đủ hơn về sự phát triển thể chất và chuyên môn của sinh viên. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 12/01/2025, ngày phản biện đánh giá: 16/01/2025, ngày chấp nhận đăng: 08/02/2025)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thị Mỹ Hạnh và cộng sự (2022), *Giáo trình Võ cổ truyền dành cho sinh viên không chuyên*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Lê Quý Phụng và cộng sự (2009), *Cẩm nang sử dụng các test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Bùi Trọng Toại và cộng sự (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Trần Thị Bích Trâm (2015), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho vận động viên trẻ Karatedo tỉnh Khánh Hòa*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Lưu Thảo Nguyên (2018), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 12-13 huyện Củ Chi sau 3 tháng tập luyện*, Khóa luận tốt nghiệp, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.