

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KHẢ NĂNG LINH HOẠT CỦA NAM HỌC SINH CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN KHAI NGUYỄN QUẬN 5, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

PGS.TS. Châu Vĩnh Huy<sup>1</sup>  
CN. Trương Thị Mỹ Hiền<sup>2</sup>; TS. Phạm Thanh Vũ<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Kết quả nghiên cứu đã xác định được 8 test đánh giá khả năng linh hoạt (KNLH) cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên. Kết quả đánh giá cho thấy, thực trạng khả năng KNLH của nam sinh của CLB Taekwondo tương đối đồng đều.

**Từ khóa:** KNLH, Taekwondo, Trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, TPHCM.

**Summary:** The research results have identified 8 tests to assess flexibility ability for male Taekwondo Club students at Tran Khai Nguyen High School. The evaluation results show that the current situation of the physical ability of male students of the Taekwondo Club is relatively uniform.

**Keywords:** Tran Khai Nguyen High School, District 5, Ho Chi Minh City.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất, nâng cao thể lực trong các trường Trung học phổ thông (THPT) được xem là phương tiện có hiệu quả để nâng cao thể lực, tăng cường sức khỏe cho học sinh, những người góp phần quan trọng trong nhiệm vụ phát triển tương lai của một quốc gia. Trên quan điểm đó, nền giáo dục nước ta luôn hướng tới giáo dục toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần cho các thế hệ học sinh - sinh viên, là những người chủ tương lai của đất nước. Taekwondo là môn thể thao được yêu thích ở các trường THPT tại TP HCM. Đã có những khác biệt so với những năm trước, ngoài số ít sinh viên đầu vào của trường là những vận động viên chuyên nghiệp đã có đẳng cấp quốc gia có chuyên môn và thể lực tốt chiếm đại đa số, còn lại là học sinh từ các câu lạc bộ phong trào tại địa phương với trình độ thể lực chuyên môn còn nhiều hạn chế, đặc biệt là KNLH. KNLH của Taekwondo là sự khéo léo của cá nhân để phản ứng với sự thay đổi phương hướng mà không làm giảm tốc độ hay sự chính xác. Hơn nữa, KNLH còn dùng để diễn tả sự khéo léo của VĐV khi chuyển từ hình thức di chuyển này sang hình thức di chuyển khác. Do

vậy vấn đề “Đánh giá thực trạng KNLH cho nam sinh câu lạc bộ Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, TPHCM” có tính thời sự, cấp thiết.

Đề tài đã sử dụng Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Khách thể phỏng vấn: 20 chuyên gia, HLV Taekwondo và Khách thể thực nghiệm: 30 nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên, trên 6 tháng tập luyện, lứa tuổi 15-18 tuổi.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá KNLH cho nam sinh tập Taekwondo

#### 2.1.1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia, HLV, giáo viên Taekwondo

Nhằm mục đích xác định mức độ thường xuyên của các test được sử dụng trong thực tiễn và tính khả thi với điều kiện cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên về đánh giá KNLH trong vận động, qua 29 test đã được lựa chọn trên, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 02 lần và xác định độ tin cậy của các test.

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn

1. Trường ĐHSPT DTT TPHCM; 3. Trường ĐHSPT TPHCM  
2. Trường THPT Trần Khai Nguyên Q5 TPHCM

các nhà chuyên môn, kiểm tra độ tin cậy của các test, đề tài đã xác định được các test đánh giá KNLH ban đầu cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên như sau:

1. Chạy XPC 30m (s)
2. Chạy con thoi 4 x 10m (s)
3. Chạy ziczac (s)
4. Nhảy lực giác
5. Đá vòng cầu 2 chân 30s (lần).
6. Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần)
7. Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần)
8. Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần)

## 2.2. Đánh giá thực trạng KNLH của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên

Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 cho thấy:

- Kết quả kiểm tra test Chạy XPC 30m (s):

có giá trị trung bình =  $5.60 \pm 0.36$ , có hệ số biến thiên  $Cv\% = 6.44\% \leq 10\%$  chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m (s): có giá trị trung bình =  $12.72 \pm 0.59$ , có hệ số biến thiên  $Cv\% = 4.67\% \leq 10\%$  chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test chạy ziczac (s): có giá trị trung bình =  $8.15 \pm 0.12$ , có hệ số biến thiên  $Cv\% = 1.44\% < 10\%$  chứng tỏ tập hợp mẫu đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test nhảy lực giác: có giá trị trung bình =  $15.35 \pm 0.75$ , có hệ số biến thiên  $Cv\% = 4.88\% \leq 10\%$  chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Tóm lại: Ở 4/4 test (Chạy XPC 30m (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy zigzay (s); Nhảy lực giác), đánh giá KNLH chung và năng lực liên quan của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên có độ biến thiên  $Cv\%$  dao động từ 1.44 – 6.44% < 10%,

**Bảng 1. Thực trạng các KNLH chung và năng lực liên quan của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên (n=30)**

TT	Test	$\bar{x}$	$\delta$	Cv%	Min	Max
1	Chạy XPC 30m (s)	5.6	0.36	6.44	5.03	6.03
2	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.72	0.59	4.67	11.25	13.67
3	Chạy zigzay (s)	8.15	0.12	1.44	7.94	8.35
4	Nhảy lực giác	15.35	0.75	4.88	14.29	16.91

**Bảng 2. Thực trạng KNLH chuyên môn của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên (n=30)**

TT	Test	$\bar{x}$	$\delta$	Cv%	Min	Max
1	Đá vòng cầu 2 chân 30s (lần)	29.8	1.92	6.44	27	33
2	Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần)	17.83	0.99	5.53	16	19
3	Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên 2.5m 30s (lần)	27.63	1.4	5.07	24	30
4	Đá lướt vòng cầu chân trước 2 bên 2.5m 30s (lần)	28.57	1.04	3.64	27	30

điều đó chứng tỏ thực trạng KNLH chung và năng lực liên quan của nam sinh của CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên tương đối đồng đều.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Kết quả kiểm tra test Đá vòng cầu 2 chân 30s (lần): có giá trị trung bình  $\bar{x} = 29.8 \pm 1.92$ , có hệ số biến thiên  $Cv\% = 6.44\% \leq 10\%$  chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test Đá phối hợp vòng cầu + chèo 20s (lần): có giá trị trung bình  $\bar{x} = 17.83 \pm 0.99$ , có hệ số biến thiên  $Cv\% = 5.53\% \leq 10\%$  chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên 2.5m 30s (lần): có giá trị trung bình  $\bar{x} = 27.63 \pm 1.40$ , có hệ số biến thiên  $Cv\% = 5.07\% < 10\%$  chứng tỏ tập hợp mẫu đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test Đá lướt vòng cầu chân trước 2 bên 2.5m 30s (lần): có giá trị trung bình  $\bar{x} = 28.57 \pm 1.04$ , có hệ số biến thiên  $Cv\% = 3.64\% \leq 10\%$  chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

Tóm lại: Ở 4/4 test (Đá vòng cầu 2 chân 30s (lần); Đá phối hợp vòng cầu + chèo 20s (lần); Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên 2.5m 30s (lần); Đá lướt vòng cầu chân trước 2 bên 2.5m 30s (lần)), đánh giá KNLH chuyên môn của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên có độ biến thiên  $Cv\%$  dao động từ 3.64– 6.44%  $< 10\%$ , điều đó chứng tỏ thực trạng KNLH chuyên môn của nam sinh của CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên tương đối đồng đều.

### 3. KẾT LUẬN

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn các nhà chuyên môn, kiểm tra độ tin cậy của các test, đề tài đã xác định được 8 test đánh giá KNLH, trong đó KNLH chung (4 test) và KNLH chuyên môn (4 test) cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên.

Kết quả đánh giá cho thấy, KNLH chung và năng lực liên quan của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên có độ biến thiên  $Cv\%$  dao động từ 1.44 – 6.44%  $<$

10%, điều đó chứng tỏ thực trạng khả năng này của nam sinh của CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên tương đối đồng đều; KNLH chuyên môn có độ biến thiên  $Cv\%$  dao động từ 3.64– 6.44%  $< 10\%$ , điều đó chứng tỏ thực trạng khả năng này của nam sinh của CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên tương đối đồng đều.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trương Ngọc Đễ (2008), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Taekwondo ở các giai đoạn huấn luyện trong hệ thống đào tạo VĐV TP.HCM*, Sở Khoa học và Công Nghệ TP.HCM.
2. Lê Nguyệt Nga (2009), *Đặc điểm tâm lý vận động viên Taekwondo tại TP.HCM*, Sở Khoa học và Công Nghệ TP.HCM.
3. Nguyễn Thy Ngọc (2008), *Nghiên cứu một số thành phần của trình độ tập luyện ở VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16*, Luận án Tiến sĩ, Viện Khoa Học TDTT, Hà Nội.
4. Vũ Xuân Thành (2012), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo trẻ tại Việt Nam*, Luận án Tiến sĩ, Viện Khoa Học TDTT, Hà Nội.
5. Choi S.H. (1990), *Introduction to Agility - Sports Agility*, Taylor Sports Publishing.
6. US Taekwondo Federation (2013), *Exciting Taekwondo exercises, speed and agility*.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả luận văn với tên đề tài: *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh. Chủ nhiệm đề tài: Trương Thị Mỹ Hiền, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Tp.HCM, tháng 11 năm 2023.*

**Ngày nhận bài: 2/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.**