

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN TEAKWONDO NĂM THỨ 2 TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI

ThS. Phạm Tràng Kha<sup>1</sup>; ThS. Nguyễn Thế Nhiên<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê chúng tôi đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Teakwondo năm thứ 2 tại Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, đồng thời đã xây dựng được 01 bảng phân loại, 01 bảng điểm và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Thông qua nghiên cứu cho thấy: Thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên Teakwondo năm thứ 2 tại Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 20.00% ; Ở loại khá tỉ lệ sinh viên chiếm tỉ lệ 35.00%; Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 35.00%; Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 5.00% ; không có sinh viên đạt loại kém.

**Từ khóa:** Xây dựng, tiêu chuẩn, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên Teakwondo, năm thứ 2, trường Đại học Thủ đô Hà Nội...

**Summary:** Through scientific research methods such as analysis and synthesis of documents, interviews, discussions, and statistical mathematics, we have selected seven tests to evaluate the speed-strength level of second-year male Taekwondo students at Hanoi Metropolitan University. Additionally, we developed a classification table, a scoring table, and a comprehensive scoring table to assess the speed-strength level of the research subjects. The study results reveal the current speed-strength level of second-year male Taekwondo students at Hanoi Metropolitan University: 20.00% of students achieved excellent results, 35.00% were classified as good, 35.00% as average, 5.00% as weak, and no students were classified as poor.

**Keywords:** Development, standards, speed-strength, second-year male Taekwondo students, Hanoi Metropolitan University.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thủ đô Hà Nội (ĐHTĐHN) là trường đại học của thành phố Hà Nội, có sứ mệnh là đào tạo đa ngành và ngành sư phạm cho thành phố Hà Nội và Toàn quốc, đáp ứng yêu cầu của thành phố và của toàn xã hội. Trong quá trình phát triển Trường ĐHTĐHN luôn coi trọng phát triển các môn võ trong nhà trường trong đó có môn võ Taekwondo.

Taekwondo là môn võ đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Để hoàn thiện các kỹ thuật và thực hiện tốt các chiến thuật trong môn võ Taekwondo, người tập phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh tốc độ (SMTĐ), sức bền, khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo... vì vậy lựa chọn bài tập và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên (SV) Teakwondo năm thứ 2 để đáp ứng các yêu cầu của môn võ này là rất cần thiết.

Tuy nhiên để nâng cao thành tích nam SV Teakwondo năm thứ 2 và đánh giá hiệu quả SMTĐ môn Taekwondo tại Trường ĐHTĐHN qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết để đáp ứng

được yêu cầu thực tiễn của công tác đào tạo tại Nhà trường.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển SMTĐ môn Teakwondo tại Trường ĐHTĐHN chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN và tiến hành phỏng vấn 20 HLV, giáo viên... khoa quân sự võ thật thể dục thể thao. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

1, 2: Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

**Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN (n=20)**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả sử dụng							
		Ưu tiên 1 (3đ)		Ưu tiên 2 (2đ)		Ưu tiên 3 (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	Điểm	n2	Điểm	n	Điểm		
1	Bật cao có đà (cm).	6	18	8	16	6	6	40	66.67
2	Bật cao tại chỗ (cm).	18	54	2	4	0	0	58	96.67
3	Bật xa tại chỗ (cm).	18	54	2	4	0	0	58	96.67
4	Đám nhanh trong 15s (lần).	8	24	3	6	9	9	39	65.00
5	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (lần).	13	39	7	14	0	0	53	88.33
6	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 15s (lần).	8	24	3	6	9	9	39	65.00
7	Đấm 2 đích đối diện cách 2m trong 15s (lần).	13	39	7	14	0	0	53	88.33
8	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m trong 15s (lần).	15	45	5	10	0	0	55	91.67
9	Đấm 3 mục tiêu hạ, trung, thượng 15s (lần).	18	54	2	4	0	0	58	96.67
10	Đá thẳng trước trong 15s (lần).	18	54	2	4	0	0	58	96.67

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN (đa số ý kiến lựa chọn các test có ý kiến tán thành đạt 70% trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 07 test ở trên để đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN.

## 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN

Để phân loại hiệu quả SMTĐ nghiên cứu sử dụng phương pháp 2đ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra theo các mức: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test đánh giá SMTĐ của SV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Căn cứ các test tại bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

## 2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại

## Trường ĐHTĐHN

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN (Tổng số nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN được kiểm tra là 20 vận động viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại chúng tôi sử dụng quy tắc 2đ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức  $C = 5 + 2Z$ , riêng đối với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức  $C = 5 - 2Z$ . Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá SMTĐ theo từng nội dung môn Teakwondo cho SV Trường ĐHTĐHN.

## 2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN

Qua kết quả tìm được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá

trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN, đồng thời đây cũng là căn cứ

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN**

TT	Các test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Bật cao tại chỗ (cm).	<273.01	273.02-285.28	285.29-309.82	309.83-322.09	>322.1
2	Bật xa tại chỗ (cm).	<237.24	237.25-244.87	244.88-260.13	260.14-267.76	>267.77
3	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (lần).	<57.36	57.37-61.28	61.29-69.12	69.13-73.04	>73.05
4	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 15s (lần).	<18.97	18.98-20.66	20.67-24.04	24.05-25.73	>25.74
5	Đấm 2 đích đối diện cách 2m trong 15s (lần).	<16.78	16.79-17.84	17.85-19.96	19.97-21.02	>21.03
6	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m trong 15s (lần).	<17.35	17.36-19.17	19.18-22.81	22.82-24.63	>24.64
7	Đấm 3 mục tiêu hạ, trung, thượng 15s (lần).	<55.19	55.2-59.02	59.03-66.68	66.69-70.51	>70.52

**Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN**

TT	Các test kiểm tra	Thang điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật cao tại chỗ (cm).	273	279	285	291	298	304	310	316	322	328
2	Bật xa tại chỗ (cm).	237	241	245	249	253	256	260	264	268	272
3	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (lần).	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75
4	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 15s (lần).	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27
5	Đấm 2 đích đối diện cách 2m trong 15s (lần).	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22
6	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m trong 15s (lần).	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
7	Đấm 3 mục tiêu hạ, trung, thượng 15s (lần).	55	57	59	61	63	65	67	69	71	72

**Bảng 4: Điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN**

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	$\geq 63$
Khá	49 – 62
Trung bình	35 – 48
Yếu	28 – 34
Kém	$\leq 27$

**Bảng 5. Thực trạng trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN**

TT	Xếp loại	n = 20	
		n	%
1	Giỏi	4	20.00
2	Khá	7	35.00
3	Trung bình	7	35.00
4	Yếu	1	5.00
5	Kém	0	0.00

quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện SV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

### 2.5. Thực trạng trình độ Nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN

Đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ SMTĐ của nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN, ở loại giỏi tỉ lệ SV có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 20.00%; Ở loại khá tỉ lệ SV chiếm tỉ lệ 35.00%; Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 35.00%; Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 5.00%; không có SV đạt loại kém.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN. Đồng thời xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN. Qua đó cho thấy: Thực trạng trình độ SMTĐ của nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN, ở loại giỏi tỉ lệ SV có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 20.00%; Ở loại khá tỉ lệ SV chiếm tỉ lệ 35.00%; Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 35.00%; Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 5.00%; không có SV đạt loại kém.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

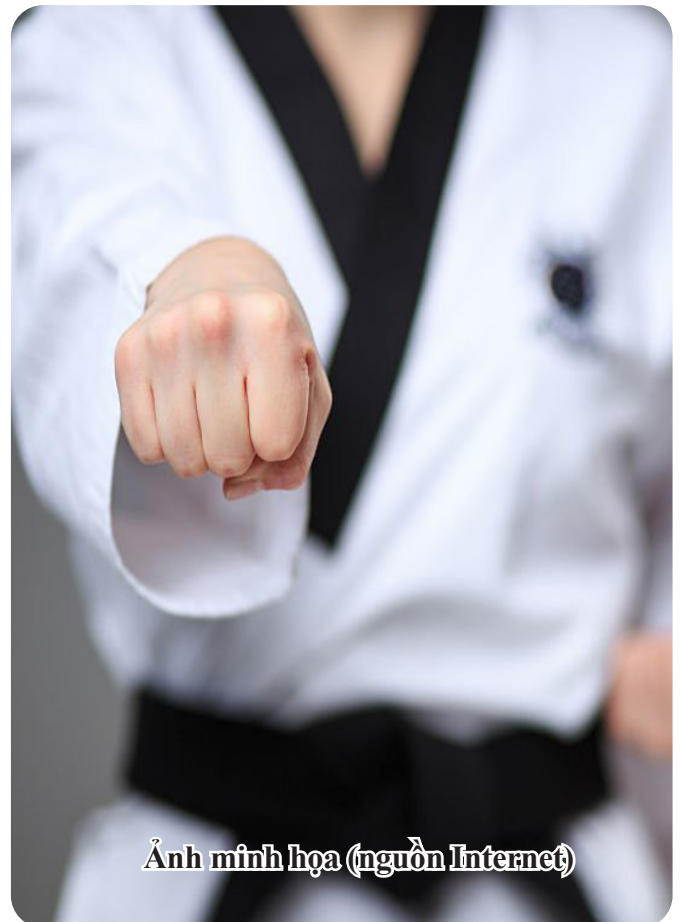
1. Aulic. I.V, (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), *Giáo trình Teakwondo*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Điền Mạnh Cửu, (2002), *Li luận nhóm và môn*, Nxb Thể dục Thể thao Bắc Kinh.
4. Harre. D, (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Trường Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển (dịch), Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.

5. Tổng cục Thể dục Thể thao, (2020), *Luật Taekwondo*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội, tr.16, 55 - 56.

6. Nguyễn Đức Văn, (2002), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập bài tập phát triển SMTĐ cho cho nam SV Teakwondo năm thứ 2 tại Trường ĐHTĐHN”, tại Trường ĐHTĐHN, tác giả: Nguyễn Thế Nhiên, Phạm Tràng Kha, năm 2022.

**Ngày nhận bài:** 20/3/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/5/2024.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)