

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TỰ VỆ MÔN VÕ TỰ VỆ NHẪM GIẢNG DẠY CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT

ThS. Lê Minh Khôi¹; ThS. Phan Thị Cẩm Hồng²

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả kỹ thuật tự vệ (KTTV) môn võ tự vệ nhằm giảng dạy cho nữ sinh viên Trường Đại học Đà Lạt (ĐHDL) qua các giai đoạn huấn luyện; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tự vệ môn võ tự vệ nhằm giảng dạy cho nữ sinh viên Trường ĐHDL, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; kỹ thuật tự vệ, môn võ tự vệ, nữ sinh viên, Trường Đại học Đà Lạt...

Abstract: Based on theoretical and practical foundations, along with basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, we conducted an evaluation of the effectiveness of self-defense techniques in martial arts for teaching female students of Dalat University through training stages; The process of researching and selecting tests to evaluate the effectiveness of self-defense techniques in self-defense martial arts to teach female students at Da Lat University, and at the same time, building evaluation standards for the selected tests for the research subjects. **Keywords:** Construction; standards; self-defense techniques, self-defense martial arts, female students, Da Lat University...

Keywords: Construction; standards; self-defense techniques, self-defense martial arts, female students, Dalat University...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đặc điểm của môn Võ tự vệ (VTV) là mang tính chất đối kháng tự vệ nên đòi hỏi người tập phải có kỹ thuật tốt, hệ thống được các bài tập để thực hiện. Đặc biệt trong thi đấu đối kháng VTV các trận đấu diễn ra rất quyết liệt và với tốc độ rất nhanh, vận động viên đòi hỏi một nền tảng bài tập, kỹ thuật cao để có thể đáp ứng được buổi tập và thi đấu. Thực tiễn theo dõi các trận thi đấu VTV ở các giải quốc gia và quốc tế ở các lứa tuổi, cũng như tham khảo ý kiến của các chuyên gia trong và ngoài nước, chúng tôi nhận thấy: Thực trạng môn VTV ở Lâm Đồng và đặc biệt là Trường ĐHDL chưa được áp dụng trong giảng dạy chương trình giảng dạy thiếu các bài tập cụ thể, các kỹ thuật thiếu hệ thống bài tập. Thực trạng này là một vấn đề được chúng tôi quan tâm và nghiên cứu nhằm lựa chọn KTTV góp phần nâng cao hiệu quả trong quá trình huấn luyện, giảng dạy môn VTV. Để nâng cao hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ sinh viên (SV) Trường ĐHDL chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: **“Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL”**.

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 hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL

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 13 test đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL và tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện thể lực cho SV môn Võ và VTV. Số phiếu phát ra 25 phiếu và thu về được cả 20. Cách trả lời cụ thể cho ý kiến tán thành vào các ý kiến được lựa chọn. Đề tài sẽ chọn những test đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên để hiệu quả KTTV cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 08 test đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL. Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 08 test ở trên để đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL

1: Trường Đại học Đà Lạt

2: Trường Đại học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV cho SV Trường ĐHDL (n=20)

TT	Phân loại	Test	Tán thành (số người)	Tỷ lệ %
1	<i>Nhóm test thể lực</i>	Bật nhảy co gối tại chỗ 15s (sl)	18	90
2		Chạy 30m (s)	17	85
3		Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)	19	95
4		Nhảy dây 30s (sl)	18	90
5		Gánh tạ 20kg nhảy cắt kéo 10s (sl)	12	60
6		Bật xa tại chỗ (cm)	13	65
7		Gánh tạ 20kg chạy đạp sau 20m (s)	12	60
8	<i>Nhóm test kỹ thuật</i>	Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)	18	90
9		Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)	17	85
10		Đá vòng cầu 15s vào bao tính (sl)	19	95
11		Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu trong 15s (sl)	18	90
12		Di chuyển ziczăc tay trước+tay sau vào 20 mục tiêu (s)	13	65
13		Đấm hai tay tốc độ vào đích cố định 10s (sl)	12	60

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL

TT	Các test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Bật nhảy co gối tại chỗ 15s (sl)	<12.84	12.85-14.17	14.18-16.83	16.84-18.16	>18.17
2	Chạy 30m (s)	>7.12	7.11-6.835	6.825-6.265	6.255-5.98	<5.97
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)	<12.94	12.95-14.07	14.08-16.33	16.34-17.46	>17.47
4	Nhảy dây 30s (sl)	<60.44	60.45-65.32	65.33-75.08	75.09-79.96	>79.97
5	Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)	<20.74	20.75-22.47	22.48-25.93	25.94-27.66	>27.67
6	Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (sl)	<18.26	18.27-19.88	19.89-23.12	23.13-24.74	>24.75
7	Đá vòng cầu 15s vào bao đá (sl)	<11.94	11.95-13.17	13.18-15.63	15.64-16.86	>16.87
8	Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu trong 15s (sl)	<9.5	9.51-10.5	10.51-12.5	12.51-13.5	>13.51

Để phân loại hiệu quả KTTV đề tài sử dụng phương pháp 2đ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test hiệu quả KTTV của nữ 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 hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL

Để xây dựng bảng điểm đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL (Tổng số nữ SV Trường ĐHDL được kiểm tra là 20 SV); 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 hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá hiệu quả KTTV theo từng nội dung môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL

Qua kết quả tìm được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL

TT	Các test kiểm tra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật nhảy co gối tại chỗ 15s (sl)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2	Chạy 30m (s)	7.12	6.98	6.84	6.69	6.55	6.41	6.27	6.12	5.98	5.84
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	Nhảy dây 30s (sl)	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82
5	Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
6	Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (sl)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
7	Đá vòng cầu 15s vào bao đá (sl)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8	Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu trong 15s (sl)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

nữ SV Trường ĐHDL theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	> 72
Khá	56 – 71
Trung bình	40 – 55
Yếu	32 – 39
Kém	< 31

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các huấn luyện viên, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 08 Test đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL.

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá hiệu quả KTTV môn VTV nhằm giảng dạy cho nữ SV Trường ĐHDL.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Katrate*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Mai Thị Bích Ngọc (2011), *Nghiên cứu ảnh*

hưởng của sự biến đổi hình thái và chức năng cơ thể tới trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate-do lứa tuổi 13-14, Quận Long Biên, thành phố Hà Nội, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, ĐH TĐTT 1.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Nghiên cứu này được tài trợ bởi Trường ĐHDL (DLU) trong đề tài cấp cơ sở năm 2024 “Nghiên cứu lựa chọn các KTTV nhằm giảng dạy cho SV Trường ĐHDL”, chủ nhiệm ThS. Lê Minh Khôi.

Ngày nhận bài: 18/9/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/11/2024



Ảnh minh họa (nguồn Internet)