

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM

ThS. Lê Hữu Toàn¹

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ sức bền chuyên môn (SBCM) của Nam vận động viên (VĐV) Vovinam Học Viện Hàng Không Việt Nam (HVHKVN), đồng thời xây dựng được 01 bảng điểm, 01 bảng tiêu chuẩn phân loại và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN. Các bảng bảng điểm, bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN là cơ sở để đánh giá trình độ tập luyện SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN qua các giai đoạn huấn luyện.

Từ khóa: Xây dựng, tiêu chuẩn, sức bền chuyên môn, Nam vận động viên, Vovinam, Học Viện Hàng Không Việt Nam...

Abstract: Our research process utilized the following methods: document review; interviews and discussions; pedagogical testing; and statistical mathematics. Through these methods, we successfully selected 07 tests to assess the specialized endurance level (SEL) of male Vovinam athletes at Vietnam Aviation Academy. Simultaneously, we developed 01 score sheet, 01 classification standard table, and 01 composite score table for evaluating the SEL of male Vovinam athletes at Vietnam Aviation Academy. These score sheets, classification standard tables, and composite score tables serve as a basis for evaluating the SEL training progress of male Vovinam athletes at Vietnam Aviation Academy across various training phases.

Keywords: Development, standards, specialized endurance, male athletes, Vovinam

1. Đặt vấn đề

Vovinam là một trong những môn thể thao tự chọn trong chương trình giảng dạy giáo dục thể chất tại HVHKVN.

Môn Vovinam thi đấu 3 hiệp mỗi hiệp 2 phút nghỉ giữa 1 phút. Nên trong trận đấu VĐV muốn chiến thắng thì phải được trang bị một cách tốt nhất về các mặt: Kỹ thuật, chiến thuật, sức bền, tâm lý,... trong đó sức bền chiếm vị trí quan trọng vì nó đảm bảo cho VĐV luôn sẵn sàng chiếm ưu thế trong tấn công cũng như phản công cho đến phút thi đấu cuối cùng. Cho nên huấn luyện sức bền là một phần quan trọng không thể thiếu được trong Vovinam cũng như trong những môn thể thao khác và nó ảnh hưởng đến thành tích học tập cũng như khi thi đấu của VĐV.

Với mong muốn đóng góp một phần kiến thức cho công tác huấn luyện Vovinam tại học viện đạt thành tích cao hơn chúng tôi nghiên cứu: **Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM cho Nam VĐV Vovinam HVHKVN.**

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

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN

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 07 test đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN và tiến hành phỏng vấn được gửi đi 02 lần tới 24 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên, mỗi lần cách nhau 1 tháng (lần 1 phát ra 30 phiếu, thu vào 24 phiếu, lần 2 phát ra 24 phiếu thu vào 24 phiếu); Các test được lựa chọn có tổng điểm trên 75% điểm tối đa (tương đương 90 điểm trở lên), sẽ được lựa chọn là test để đánh giá... Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN. 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 SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN

1: Học viện Hàng không Việt Nam

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền cho Nam VĐV Vovinam HVHKVN.

TT	Test	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n = 24)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n = 24)	
		Tổng điểm 120		Tổng điểm 120	
		Điểm	Tỷ lệ	Điểm	Tỷ lệ
1	Chạy 1500m (s)	90	75%	92	77%
2	Gập bụng 1 phút (lần)	93	78%	90	75%
3	Đám thẳng tay sau 10 mục tiêu (s).	88	73%	89	74%
4	Đá thẳng 10s (lần).	75	63%	78	65%
5	Đá vòng cầu chân phải tốc độ 30s (lần)	92	77%	95	79%
6	Đạp ngang tốc độ 10s (lần).	78	65%	76	63%
7	Đá vòng cầu chân trái tốc độ 30s (lần)	91	76%	95	79%
8	Đá vòng cầu 2 chân tốc độ 30s (lần)	93	78%	90	75%
9	Đá tạt 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30s (lần).	85	71%	88	73%
10	Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 3m 30s (lần)	92	77%	95	79%
11	Đá thẳng + đám thẳng tay sau 20s (lần).	83	69%	86	72%
12	Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu 30s (lần)	86	72%	85	71%
13	Đám thẳng tay sau + đá tạt chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần).	86	72%	85	71%
14	Đám 2 tay tốc độ vào mục tiêu cố định 30s (lần)	90	75%	99	83%

Để phân loại hiệu quả SBCM đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 2. Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi: $\geq \bar{\chi} + 2\delta$
- Khá: $\bar{\chi} + 1\delta \rightarrow \bar{\chi} + 2\delta$
- Trung bình: $\bar{\chi} - 1\delta \rightarrow \bar{\chi} + 1\delta$
- Yếu: $\bar{\chi} - 2\delta \rightarrow \bar{\chi} - 1\delta$
- Kém: $\leq \bar{\chi} - 2\delta$

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test hiệu quả SBCM của sinh viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

Bước 1: So kết quả lập test của chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng điểm để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó.

Bước 2: Tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau đó đối chiếu kết quả tổng với điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SBCM

của Nam VĐV Vovinam HVHKVN (Tổng số Nam VĐV Vovinam HVHKVN được kiểm tra là 20 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại chúng tôi sử dụng quy tắc 2d 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 SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN, rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá hiệu quả SBCM theo từng nội dung cho Nam VĐV Vovinam HVHKVN.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN

Qua kết quả tìm được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết

Bảng 2. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho Nam VĐV Vovinam HVHKVN

TT	Test thể lực chuyên môn	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 1500m (s)	>347.1	347.09-329.8	329.79-295.2	295.19-277.9	<277.89
2	Gập bụng 1 phút (lần)	<37.72	37.73-39.21	39.22-42.19	42.2-43.68	>43.69
3	Đá vòng cầu chân phải tốc độ 30s (lần)	<55.96	55.97-56.88	56.89-58.72	58.73-59.64	>59.65
4	Đá vòng cầu chân trái tốc độ 30s (lần)	<53.2	53.21-54.9	54.91-58.3	58.31-60.0	>60.01
5	Đá vòng cầu 2 chân tốc độ 30s (lần)	<55.38	55.39-56.89	56.9-59.91	59.92-61.42	>61.43
6	Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 3m 30s (lần)	<43.96	43.97-44.88	44.89-46.72	46.73-47.64	>47.65
7	Đấm 2 tay tốc độ vào mục tiêu cố định 30s (lần)	<130.52	130.53-131.66	131.67-133.94	133.95-135.08	>135.09

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá SBCM cho Nam VĐV Vovinam HVHKVN

TT	Test thể lực chuyên môn	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 1500m (s)	347.1	338.5	329.8	321.2	312.5	303.9	295.2	286.6	277.9	269.3
2	Gập bụng 1 phút (lần)	38	38	39	40	41	41	42	43	44	44
3	Đá vòng cầu chân phải tốc độ 30s (lần)	56	56	57	57	58	58	59	59	60	60
4	Đá vòng cầu chân trái tốc độ 30s (lần)	53	54	55	56	57	57	58	59	60	61
5	Đá vòng cầu 2 chân tốc độ 30s (lần)	55	56	57	58	58	59	60	61	61	62
6	Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 3m 30s (lần)	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48
7	Đấm 2 tay tốc độ vào mục tiêu cố định 30s (lần)	131	131	132	132	133	133	134	135	135	136

quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN, 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 sinh viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN

Xếp loại	Tổng điểm (tổng điểm tối đa là 100)
Tốt	≥ 63
Khá	49 - 62
Trung bình	35 - 48
Yếu	28 - 34
Kém	< 27

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN. Qua đó nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn gồm bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp để đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1952), “Đánh giá trình độ tập luyện thể thao”, Nxb Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Chiêu, Nguyễn Văn Sen, Trần Văn Mỹ, Nguyễn Chánh Tứ, Võ Danh Hải, Nguyễn Hồng Tâm (2008), *Kỹ thuật Vovinam – Việt Võ Đạo*, Nxb, TDTT Hà Nội.
3. Võ Đức Cơ, năm (2016), “Nghiên cứu đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Vovinam tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu sau 1 năm tập luyện”, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
4. Nguyễn Thành Tuấn (2002), *Nghiên cứu hiệu quả phát triển các tố chất thể lực ở người tập Vovinam Việt Võ Đạo (lứa tuổi 14 và 17)*, Luận Án Tiến sĩ.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê TDTT*, Nxb Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ đề tài khoa học cấp cơ sở, tại HVHKVN, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển SBCM cho Nam VĐV Vovinam HVHKVN”, tác giả ThS. Lê Hữu Toàn, bảo vệ, Năm 2024.

Ngày nhận bài: 19/1/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.