

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

## ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÁC CHỈ SỐ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH TAEKWONDO KHÓA 53 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

EVALUATING THE REALITY OF PHYSICAL INDICATORS OF COURSE 53 STUDENTS MAJORING IN TAEKWONDO OF HANOI UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Thị Minh Hạnh

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Để có cơ sở đánh giá diễn biến các chỉ số thể lực của sinh viên chuyên ngành Taekwondo sau một thời gian tập luyện, nhóm nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thực trạng các một số chỉ số thể lực của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Trên cơ sở đánh giá thực trạng các chỉ số hình thái, thể lực của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo, đề tài xác định diễn biến các chỉ số hình thái, thể lực của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo sau một năm tập luyện và đề xuất một số biện pháp để nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

**Từ khóa:** Chỉ số, Hình thái, Thể lực, Teakwondo

**Abstract:** In order to establish a basis for assessing the changes in physical fitness indicators of Taekwondo major students after a period of training, the research team conducted an evaluation of the reality of several physical fitness indicators of students majoring in Taekwondo in course 53 at Hanoi University of Physical Education and Sports. Based on this assessment of morphological and physical fitness indicators, the study identified the changes in these indicators after one year of training and proposed measures to enhance the specialized physical fitness of students majoring in Taekwondo at Hanoi University of Physical Education and Sports

**Keywords:** Indicators, Morphology, Physical Fitness, Taekwondo.

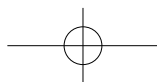
### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

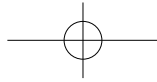
Thể dục thể thao (TDTT) là một hoạt động có vai trò quan trọng trong đời sống xã hội, TDTT không chỉ giúp con người duy trì, tăng cường sức khỏe, đặc biệt còn là phương tiện hoàn thiện con người một cách toàn diện. Trong các môn thể thao nói chung và đặc biệt là môn võ Taekwondo nói riêng, người ta thường chú ý đến hình thể và các năng khiếu tự nhiên. Về tố chất tự nhiên môn Võ thuật chú ý đến là sức mạnh bật phát, sức mạnh tốc độ, khả năng phối hợp động tác và khéo léo cũng như các đặc điểm lứa tuổi và nhân cách. Đó là những nhân tố cơ bản xác định khả năng vận động, nắm vững các kỹ thuật phức tạp tạo điều kiện cho việc nâng cao hiệu quả trong tập luyện và thi đấu. Tuy nhiên, chưa có nhiều tác giả đề cập đến nghiên cứu diễn biến các chỉ số hình thái, thể lực của sinh viên chuyên ngành

Taekwondo. Chính vì vậy, việc nghiên cứu, đánh giá một số chỉ số hình thái và thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo là vấn đề cấp thiết.

Trên cơ sở đánh giá thực trạng một số chỉ số hình thái, thể lực của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53, nhóm nghiên cứu xác định diễn biến các chỉ số hình thái, thể lực của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo sau một năm tập luyện và đề xuất một số biện pháp để nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Số liệu nghiên cứu thu được làm tài liệu cho công tác nghiên cứu và giảng dạy của nhà trường.

Các phương pháp được sử dụng: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp toán học thống kê.





**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

Để đánh giá thực trạng một số chỉ số thể lực của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra về hình thái, các chỉ số thể lực của 18 sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 (gồm 14 sinh viên nam và 04 sinh viên nữ).

**2.1. Thực trạng các chỉ số hình thái của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53**

Kết quả kiểm tra hình thái của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra hình thái của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53**

<b>Giới tính</b>	<b>Chỉ số</b>	<b>Max</b>	<b>Min</b>	$\bar{x}$	$\pm \delta$	<b>Cv</b>
Nam (n=14)	Chiều cao đứng (cm)	177,7	163,5	167,9	4,6	2,7
	Cân nặng (kg)	97,7	51,8	68,4	8,1	11,8
	QVC	-65,3	0,6	-30,7	-18,5	6,6
	BMI	30,1	19,4	24,4	1,6	6,5
Nữ (n=4)	Chiều cao đứng (cm)	166	152	159,2	7,9	4,9
	Cân nặng (kg)	61,7	45,9	51,2	6,06	11,8
	QVC	14	2,5	7,5	0,9	12,0
	BMI	22,3	19,8	20,2	1,8	8,9

Từ kết quả thu được chúng tôi so sánh với tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất ở người Việt Nam năm 2001, tiêu chuẩn đánh giá sức khỏe theo chỉ số QVC và tiêu chuẩn đánh giá mức độ dinh dưỡng theo chỉ số BMI (của tổ chức y tế thế giới WHO), cho thấy:

- Chỉ số chiều cao trung bình của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 với nam cao trung bình  $167,9 \pm 4,6$  cm và nữ cao trung bình  $159,2 \pm 7,9$  cm, đạt mức trung bình so với tiêu chuẩn chiều cao của người Việt Nam.

- Chỉ số cân nặng trung bình của cả nam là  $68,4 \pm 8,1$  kg và nữ cân nặng trung bình  $51,2 \pm 6,06$  kg, đạt mức trung bình so với tiêu chuẩn của người Việt Nam. Tuy nhiên chỉ số biến sai ở nam và nữ đều  $> 10\%$  chứng tỏ chỉ số cân nặng của các sinh viên không đồng đều, có sinh viên cân nặng đạt 97,7 kg.

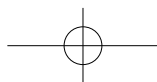
- Chỉ số BMI trung bình của nam là  $24,4 \pm 1,6$   $\text{kg/m}^2$  và nữ là  $20,2 \pm 1,8$   $\text{kg/m}^2$ . So với tiêu chuẩn đánh giá chế độ dinh dưỡng của WHO, chỉ số BMI của nam và nữ thuộc loại

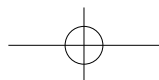
phù hợp, bình thường (BMI bình thường từ 18,5-24,9). Tuy nhiên, có sinh viên nam chỉ số BMI là 30,1 ở ngưỡng béo phì độ 1 (BMI béo phì độ 1 từ 30 – 34,9) do chỉ số cân nặng cao, cần kết hợp chế độ tập luyện và dinh dưỡng.

- Chỉ số QVC trung bình của sinh viên: đối với nam là  $-30,7 \pm 18,5$  và đối với nữ là  $7,5 \pm 0,9$ . So với bảng tiêu chuẩn đánh giá sức khỏe theo chỉ số QVC thì nam sinh viên ở khoảng ngưỡng cực khỏe (QVC cực khỏe  $< -0,4$ , nữ sinh viên ở khoảng ngưỡng khỏe (QVC khỏe từ 2,0-7,9). Hệ số biến sai ở nữ là 12% cho thấy chỉ số QVC có sự không đồng đều, có 01 sinh viên nữ có chỉ số QVC là 14, đạt ở mức trung bình so với tiêu chuẩn (mức trung bình từ 8-14).

**2.2. Thực trạng các chỉ số thể lực của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53**

Kết quả kiểm tra các chỉ số thể lực của sinh viên chuyên ngành Tekwondo khóa 53 được trình bày ở bảng 2.





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53**

Gới tính	Chỉ số	Max	Min	$\bar{x}$	$\pm \delta$	Cv
Nam (n=14)	Bật xa tại chỗ (cm)	275	240	256,2	5,2	2,0
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,49	4,39	4,42	0,0	0,4
	Chạy 12p (m)	2500	2100	2280	61,0	2,7
	Đá vòng cầu liên tục vào đích cố định 10s (lần)	22	16	18,7	0,9	4,9
	Đá tổng trước liên tục vào đích cố định 10s (lần)	24	17	19,7	1,2	6,1
Nữ (n=4)	Bật xa tại chỗ (cm)	224	196	210,1	8,0	3,8
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,20	5,13	5,15	0,0	0,6
	Chạy 12p (m)	2100	1900	2020	46,2	2,3
	Đá vòng cầu liên tục vào đích cố định 10s (lần)	19	15	17	1,2	6,8
	Đá tổng trước liên tục vào đích cố định 10s (lần)	20	16	18,0	1,2	6,4

Qua so sánh kết quả kiểm tra thu được với bảng đánh giá công suất hoạt động của cơ trong test Cooper; bảng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên); biểu đánh giá thành tích nội dung bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao của Khoa Điền kinh - Thể dục và biểu đánh giá thành tích trong môn Taekwondo của Khoa Võ - Bơi - Cờ, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, cho thấy:

**Bật xa tại chỗ (cm):** Thành tích trung bình của sinh viên nam là 256,2±5,2 cm và sinh viên nữ là 210,1±8,0 cm. Thành tích bật xa tại chỗ của nam sinh viên và nữ sinh viên đều đạt tốt so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung của sinh viên lứa tuổi 20. So sánh với biểu đánh giá thành tích đối với sinh viên tập luyện TDTT của Nhà trường thì thành tích trung bình của sinh viên nam và nữ đạt ở mức điểm khá (7 điểm), nhưng có sinh viên nam (thành tích 240cm) và nữ (thành tích 196cm) chỉ đạt ở mức điểm 4 (điểm 4 với nam 240 - 244cm; với nữ 195-199cm).

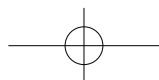
**Chạy 30m xuất phát cao (s):** Thành tích chạy 30m xuất phát cao trung bình của nam là 4,42±0,0 s và nữ là 5,15±0,0 s. So sánh với

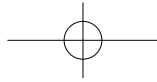
bảng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của sinh viên lứa tuổi 20 đều đạt mức tốt (mức tốt: 5,6s < nam < 4,6s; 6,6s < nữ < 5,6s). So sánh với biểu đánh giá thành tích đối với sinh viên tập luyện TDTT của Nhà trường thành tích trung bình của sinh viên nam và nữ chỉ đạt ở mức trung bình (5 điểm).

**Chạy 12 phút tính thành tích:** Thành tích chạy 12 phút trung bình của nam là 2280±61 m và nữ là 2020±46,2 m. So sánh với bảng đánh giá lứa tuổi 20-29 (nam trung bình 2230 - 2390 và nữ trung bình 1800 - 2199m) cả nam và nữ đều đạt ở mức trung bình. Điều này có thể lý giải bằng việc trải qua thời gian có đại dịch Covid nên các em sinh viên phải thực hiện các qui định về giãn cách, không có điều kiện rèn luyện về sức bền. Tuy nhiên cũng có sinh viên nam (đạt 2500m) có thành tích đạt ở mức tốt (mức tốt từ 2400 - 2800m).

**Test chuyên môn:** Đá vòng cầu liên tục vào đích cố định 10s và đá tổng trước liên tục vào đích cố định 10s. Qua các Test kiểm cho thấy:

- Sinh viên nam có số lần thực hiện trung bình: đá vòng cầu 18,7±0,9 lần/10s, đá tổng trước 19,7±1,2 lần/10s. So sánh với biểu đánh giá thành tích do bộ môn Võ thuật xây dựng đối với sinh viên mới vào học kỳ chuyên sâu (17 lần: trung bình, 18 lần: trung bình khá, 19





### **Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

lần: khá, 20 lần: giỏi, từ 21 lần trở lên: xuất sắc), sinh viên nam đạt ngưỡng khá, bên cạnh đó có cũng sinh viên đạt ngưỡng xuất sắc về tốc độ thực hiện đòn đá (đá vòng cầu 22 lần và đá tổng trước 24 lần).

- Sinh viên nữ có số lần thực hiện trung bình: đá vòng cầu là  $17 \pm 1,2$  lần/10s và đòn đá tổng trước là  $18 \pm 1,2$  lần/10s. So sánh với biểu đánh giá thành tích do bộ môn Võ thuật xây dựng đối với sinh viên mới vào học kỳ chuyên sâu (17 lần- trung bình, 18 lần- trung bình khá, 19 lần- khá, 20 lần- giỏi, từ 21 lần trở lên- xuất sắc), sinh viên nữ mức trung bình với đá vòng cầu và trung bình khá với đá tổng trước. Tuy nhiên, có sinh viên đạt mức khá, giỏi (đá vòng cầu 19 lần/10s và đá tổng trước 20 lần/10s), nhưng cũng có sinh viên chưa đạt mức trung bình (đá vòng cầu 15 lần/10s và đá tổng trước 16 lần/10s).

Điều này có thể được giải thích do học kỳ 3 năm học 2021 - 2022, mặc dù số tiết thực hành chiếm 180/285 giờ/học kỳ, sinh viên bắt đầu vào học môn chuyên ngành học phần 1, nhưng sinh viên học tập bằng hình thức trực tuyến, nên hạn chế về phương pháp tập luyện, thời gian và điều kiện tập luyện phù hợp với môn

học (trang phục, dụng cụ, trang thiết bị học tập,...). Vì vậy, kết quả kiểm tra các chỉ số về thể lực của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 ít nhiều chịu ảnh hưởng của điều kiện học tập và tập luyện trong thời gian giãn cách do dịch covid 19.

### **3. KẾT LUẬN**

Từ kết quả kiểm tra các chỉ số hình thái, thể lực của các sinh viên nam và nữ chuyên ngành Taekwondo khóa 53 của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi có một số kết luận sau:

- Kết quả kiểm tra các chỉ số hình thái, thể lực của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 ở thời điểm ban đầu với các chỉ số trung bình đều trong giới hạn bình thường của người Việt Nam theo độ tuổi và ở một số sinh viên có chỉ số khá tốt.

- Tuy nhiên có sinh viên có chỉ số ở mức chưa tốt so với bảng tiêu chuẩn chung (như chỉ số BMI là 30,1 ở ngưỡng béo phì độ 1) và chưa tốt so với tiêu chuẩn sinh viên tập luyện TDTT của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, test chuyên môn đá vòng cầu, đá tổng trước).

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng, Lê Đức Chương (2000), *Y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Mai Tú Nam (2013), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Duy Quyết (Chủ biên) (2020), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, Nxb Thể thao và du lịch, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp cơ sở “Nghiên cứu, đánh giá một số chỉ số sinh lý nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Võ Teakwondo khóa 53 trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội” đã nghiệm thu năm 2023.

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày đánh giá: 20/9/2023; Ngày duyệt đăng: 05/10/2023.

