

**THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN
ĐỘI TUYỂN VOVINAM HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM**
**THE REALITY OF SPEED STRENGTH OF MALE STUDENTS IN THE VOVINAM
TEAM AT VIETNAM AVIATION ACADEMY**

**ThS. Lê Hữu Toàn¹, ThS. Trần Văn Tường²
Học Viện Hàng Không Việt Nam¹, Trường ĐH Công Nghiệp TP.Hồ Chí Minh²**

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam và xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá phục vụ công tác huấn luyện. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê. Kết quả đã lựa chọn được 08 test đánh giá sức mạnh tốc độ có độ tin cậy và tính thông báo cao; đồng thời xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ. Kết quả thực trạng cho thấy trình độ sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu chủ yếu ở mức trung bình, tỷ lệ đạt mức khá và tốt còn thấp.

Từ khóa: thực trạng, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, đội tuyển Vovinam, Học Viện Hàng Không Việt Nam...

Abstract: The study aims to evaluate the reality of speed–strength performance of male students in the Vovinam team at the Vietnam Aviation Academy and to develop a set of assessment standards to support training activities. The research employed the following methods: document analysis, expert interviews, pedagogical testing, and statistical methods. The results identified eight tests for assessing speed-strength with high reliability and strong validity. In addition, classification standards, a scoring table, and a comprehensive evaluation scale for speed-strength performance were developed. The findings show that the speed-strength level of the research subjects is mostly at an average level, while the proportion of students achieving good and excellent levels remains low.

Keywords: reality, speed-strength, male students, Vovinam team, Vietnam Aviation Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Luật Thể dục, Thể thao năm 2006, sửa đổi bổ sung năm 2018, hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường có vai trò quan trọng trong việc phát triển thể chất, nâng cao sức khỏe, góp phần đào tạo con người phát triển toàn diện. Đồng thời, Luật Giáo dục đại học năm 2012, sửa đổi bổ sung năm 2018 nhấn mạnh yêu cầu nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện cho người học, trong đó giáo dục thể chất là một nội dung bắt buộc trong chương trình đào tạo ở các cơ sở giáo dục đại học. Thực hiện chủ trương đó, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Công văn số 4267/BGDĐT-CTHSSV năm 2010 về việc phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam trong các cơ sở giáo dục,

nhằm góp phần rèn luyện thể chất, giáo dục ý chí, tinh thần thượng võ cho học sinh, sinh viên.

Học viện Hàng không Việt Nam là cơ sở đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho ngành hàng không và các lĩnh vực liên quan, trong đó giáo dục thể chất được xác định là một bộ phận quan trọng trong chương trình đào tạo. Những năm qua, Học viện đã đưa môn Vovinam vào giảng dạy và thành lập đội tuyển Vovinam, tạo điều kiện cho sinh viên tham gia tập luyện và thi đấu, góp phần nâng cao thể lực, ý chí và tinh thần đoàn kết. Thực tiễn huấn luyện cho thấy, để nâng cao thành tích thi đấu, bên cạnh kỹ thuật và chiến thuật, sinh viên cần có nền tảng thể lực tốt, đặc biệt là sức mạnh tốc độ – tố chất quyết định khả năng thực hiện các kỹ thuật nhanh, mạnh và chính xác trong thi đấu đối kháng Vovinam.

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

Đã có nhiều công trình nghiên cứu liên quan đến huấn luyện và phát triển thể lực trong môn Vovinam như: Nguyễn Văn Chiêu, Nguyễn Văn Sen, Trần Văn Mỹ, Nguyễn Chánh Tú, Võ Danh Hải, Nguyễn Hồng Tâm (2008); Lê Quốc Ân (2008), (2012), (2021); Hồ Ngọc Lợi (2021);... tuy nhiên các nghiên cứu tập trung xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam trong các cơ sở giáo dục đại học, đặc biệt tại Học viện Hàng không Việt Nam, còn hạn chế. Việc thiếu các tiêu chuẩn và công cụ đánh giá cụ thể gây khó khăn cho công tác theo dõi, đánh giá và điều chỉnh nội dung huấn luyện.

Xuất phát từ những yêu cầu lý luận và thực tiễn nêu trên, nghiên cứu được thực hiện với mục tiêu đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam, đồng thời xây dựng bộ tiêu chuẩn và bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ, làm cơ sở khoa học phục vụ công tác huấn luyện và nâng cao hiệu quả tập luyện trong thực tiễn.

Phương pháp nghiên cứu, 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

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam

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 trình độ SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam và tiến hành phỏng vấn được gửi đi 02 lần tới 25 HLV, chuyên gia, giảng viên, HLV, mỗi lần cách nhau 1 tháng (lần 1 phát ra 25 phiếu, thu vào 20 phiếu, lần 2 phát ra 25 phiếu thu vào 19 phiếu. Phiếu phỏng vấn được thiết kế với 3 mức đo gồm: rất cần thiết (3 điểm); ít cần thiết (2 điểm); không cần thiết (1 điểm). Kết quả cuối cùng của phỏng vấn là kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng thuận cao (tổng tỷ lệ trung bình giữa 2 lần phỏng vấn đạt từ 80% trở lên sẽ được sử dụng vào nghiên cứu này).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam

TT	Các test	Phỏng vấn lần 1 (n=20)					Phỏng vấn lần 2 (n=20)					Trung bình tỷ lệ % 2 lần
		Rất cần thiết	Ít cần thiết	Không cần thiết	Tổng điểm	Tỷ lệ %	Rất cần thiết	Ít cần thiết	Không cần thiết	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
		n	n	n			n	n	n			
1	Chạy 30m XPC (s)	6	5	9	37	61,67	4	5	10	32	55,17	58,42
2	Bật xa tại chỗ (cm)	18	2	0	58	96,67	18	1	0	56	96,55	96,61
3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	17	3	0	57	95,00	16	3	0	54	93,10	94,05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/1 phút)	8	3	9	39	65,00	8	2	9	37	63,79	64,40
5	Nằm sấp uốn lưng (lần/1 phút)	10	4	6	44	73,33	10	4	5	43	74,14	73,74
6	Đá tạt chân trái tốc độ 10s (lần)	9	5	6	43	71,67	9	6	4	43	74,14	72,90
7	Đạp ngang tốc độ 10s (lần)	9	5	6	43	71,67	10	4	5	43	74,14	72,90
8	Đá tạt chân trước tốc độ 10s (lần)	17	3	0	57	95,00	18	1	0	56	96,55	95,78
9	Đá tạt chân sau tốc độ 10s (lần)	18	2	0	58	96,67	19	0	0	57	98,28	97,47
10	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần)	8	8	4	44	73,33	8	5	6	40	68,97	71,15
11	Đá tạt 2 chân tốc độ vào mục tiêu 10s (lần)	18	2	0	58	96,67	18	1	0	56	96,55	96,61

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

TT	Các test	Phỏng vấn lần 1 (n=20)					Phỏng vấn lần 2 (n=20)					Trung bình tỷ lệ % 2 lần
		Rất cần thiết	Ít cần thiết	Không cần thiết	Tổng điểm	Tỷ lệ %	Rất cần thiết	Ít cần thiết	Không cần thiết	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
		n	n	n			n	n	n			
12	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần)	15	2	3	52	86,67	15	2	2	51	87,93	87,30
13	Lướt đá vòng cầu (đá tạt) 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần)	18	2	0	58	96,67	18	1	0	56	96,55	96,61

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả phỏng vấn trình bày tại Bảng 1 cho thấy, trong số 13 test được đưa ra xin ý kiến chuyên gia, có 08 test đạt tỷ lệ đồng thuận cao (tỷ lệ trung bình của hai lần phỏng vấn $\geq 80\%$) và được lựa chọn để đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam. Điều này phản ánh sự thống nhất cao của đội ngũ huấn luyện viên, giảng viên và chuyên gia về mức độ cần thiết và tính phù hợp của các test được lựa chọn đối với đặc điểm vận động và yêu cầu thi đấu của môn Vovinam.

Các test được lựa chọn tập trung đánh giá sức mạnh tốc độ của cả chi trên và chi dưới, đặc biệt là các động tác mang tính đặc thù như đá tạt, đập ngang, đấm thẳng liên hoàn và bật xa tại chỗ. Đây là những động tác giữ vai trò quan trọng trong thi đấu đối kháng Vovinam, đòi hỏi vận động viên phải thực hiện với tốc độ nhanh, lực mạnh và liên tục trong thời gian ngắn. Kết quả này phù hợp với quan điểm của nhiều tác giả khi cho rằng việc đánh giá sức mạnh tốc độ trong các môn võ đối kháng cần gắn chặt với các động tác chuyên môn đặc trưng của môn thể thao. Bên cạnh đó, các test không được lựa chọn chủ yếu là những test có mức độ phù hợp chưa cao hoặc ít phản ánh trực tiếp yêu cầu chuyên môn của môn Vovinam. Việc sàng lọc và lựa chọn test dựa trên ý kiến chuyên gia kết hợp với điều kiện thực tiễn huấn luyện góp phần bảo đảm tính khoa học, tính khả thi và giá trị ứng dụng của hệ thống

test trong đánh giá và theo dõi trình độ sức mạnh tốc độ của sinh viên đội tuyển Vovinam tại Học viện Hàng không Việt Nam.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam

Để phân loại hiệu quả SMTĐ đề tài sử dụng phương pháp 2 δ 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 $\geq \bar{x} + 2\delta$
- Khá $\bar{x} + 1\delta \leq \bar{x} + 2\delta$
- Trung bình $\bar{x} - 1\delta \leq \bar{x} + 1\delta$
- Yếu $\bar{x} - 2\delta \leq \bar{x} - 1\delta$
- Kém $\leq \bar{x} - 2\delta$

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test hiệu quả SMTĐ 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 SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam.

Bảng 2. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam

TT	Test thể lực chuyên môn	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chống đẩy 10s (lần)	<12.446	12.456 -12.973	12.983 -14.027	14.037 -14.554	>14.564
2	Bật xa tại chỗ (cm)	<204.992	205.002 -221.896	221.906 -255.704	255.714 -272.608	>272.618
3	Đá tạt chân trước tốc độ 10s (lần)	<18.086	18.096 -18.793	18.803 -20.207	20.217 -20.914	>20.924
4	Đá tạt chân sau tốc độ 10s (lần)	<14.526	14.536 -15.813	15.823 -18.387	18.397 -19.674	>19.684
5	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần)	<10.936	10.946 -11.568	11.578 -12.832	12.842 -13.464	>13.474
6	Đá tạt 2 chân tốc độ vào mục tiêu 10s (lần)	<25.002	25.012 -25.701	25.711 -27.099	27.109 -27.798	>27.808
7	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần)	<23.38	23.39 -24.54	24.55 -26.86	26.87 -28.02	>28.03
8	Lướt đá vòng cầu (đá tạt) 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần)	<16.086	16.096 -16.793	16.803 -18.207	18.217 -18.914	>18.924

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam (tổng số Nam vận động viên Vovinam Học Viện Hàng Không Việt Nam 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.

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam

TT	Test thể lực chuyên môn	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chống đẩy 10s (lần)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
2	Bật xa tại chỗ (cm)	205	213	222	230	239	247	256	264	273	281
3	Đá tạt chân trước tốc độ 10s (lần)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
4	Đá tạt chân sau tốc độ 10s (lần)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

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

6	Đá tạt 2 chân tốc độ vào mục tiêu 10s (lần)	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
7	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần)	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
8	Lướt đá vòng cầu (đá tạt) 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần)	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Qua bảng 3 cho thấy: Bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam được xây dựng dựa trên các test đã được lựa chọn và kiểm định, bảo đảm tính khoa học và độ tin cậy. Việc phân chia thang điểm theo các mức độ từ thấp đến cao giúp lượng hóa rõ ràng trình độ sức mạnh tốc độ của sinh viên, tạo thuận lợi cho công tác đánh giá, so sánh và theo dõi sự tiến bộ trong quá trình huấn luyện. Bảng điểm không chỉ phản ánh mức độ đạt được của từng test riêng lẻ mà còn cho phép đánh giá tổng hợp trình độ sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu. Đây là cơ sở quan trọng để huấn luyện viên điều chỉnh nội dung, khối lượng và

cường độ tập luyện phù hợp với trình độ thực tế của sinh viên đội tuyển.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam

Trên cơ sở kết quả lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ (bảng 2) và bảng điểm đánh giá từng test (bảng 3), nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp nhằm đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam. Tổng điểm tối đa là 80 điểm, qua đó trình độ sức mạnh tốc độ được xếp loại theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam

Xếp loại	Tổng điểm (tổng điểm tối đa là 80)
Tốt	≥ 72
Khá	56 - 71
Trung bình	40 - 55
Yếu	32 - 33
Kém	≤ 31

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp mức độ phát triển sức mạnh tốc độ của sinh viên dựa trên kết quả thực hiện toàn bộ các test, phản ánh tương đối toàn diện khả năng vận động liên quan đến yêu cầu thi đấu Vovinam. Việc phân loại theo các mức điểm cụ thể giúp lượng hóa rõ ràng trình độ sức mạnh tốc độ, tạo thuận lợi cho việc so sánh, theo dõi sự tiến bộ của sinh viên trong quá trình huấn luyện. Đồng thời, bảng điểm tổng hợp là căn cứ khoa học quan trọng hỗ trợ huấn luyện viên và giảng viên trong việc đánh giá sát thực trình độ tập luyện của sinh viên, từ đó điều chỉnh nội dung, khối lượng

và cường độ huấn luyện phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện.

2.5. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam.

Trên cơ sở kết quả kiểm tra và đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp (bảng 2) và bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ (bảng 3), nghiên cứu xác định được thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam, kết quả trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng kết quả xếp loại sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam (n = 20)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		m_i	Tỷ lệ %
1	Tốt	2	10.00
2	Khá	7	35.00
3	Trung bình	7	35.00
4	Yếu	2	10.00
5	Kém	2	10.00

Qua bảng 5 cho thấy: Tỷ lệ xếp loại sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam ở mức khá và tốt là không cao: loại tốt chiếm 10.00%; loại khá chiếm 35.00%; loại trung bình chiếm 35.00%; loại yếu chiếm 10.00%; loại kém chiếm 10.00%.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 08 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ và xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp phù hợp với nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt

Nam. Các công cụ đánh giá được xây dựng có tính thực tiễn, thuận tiện cho việc sử dụng trong công tác huấn luyện.

- Kết quả đánh giá cho thấy trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam chủ yếu ở mức trung bình, tỷ lệ đạt mức khá và tốt chưa cao, cho thấy cần tiếp tục điều chỉnh nội dung và phương pháp huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện. Do phạm vi nghiên cứu còn hạn chế, kết quả nghiên cứu mới chỉ có giá trị tham khảo và có thể được sử dụng làm căn cứ đánh giá, điều chỉnh kế hoạch huấn luyện trong thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quốc Ân (2008), *Kỹ thuật Vovinam*, Tập 1, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Quốc Ân (2012), *Kỹ thuật Vovinam*, Tập 2, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2010), công văn số 4267/BGDĐT-CTHSSV về việc *Phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam trong nhà trường*.
4. Nguyễn Văn Chiếu, Nguyễn Văn Sen, Trần Văn Mỹ, Nguyễn Chánh Tứ, Võ Danh Hải, Nguyễn Hồng Tâm (2008), *Kỹ thuật Vovinam – Việt Võ Đạo*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Hồ Ngọc Lợi (2021) “*Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển vovinam trường cao đẳng FPT polytechnic TP.HCM*”, Luận văn thạc sĩ, trường Đại học Thể dục Thể thao Tp Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Hữu Toàn (2025), Bài báo được trích từ đề tài KH&CN cấp cơ sở, tại Học Viện Hàng Không Việt Nam, tên đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Học viện Hàng không Việt Nam sau 1 năm tập luyện*”.

Ngày nhận bài: 16/01/2026; Ngày đánh giá: 22/01/2026; Ngày duyệt đăng: 04/03/2026.