

NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIẢNG DẠY KỸ THUẬT “ĐÒN ĐÁ” TRONG MÔN VÕ VOVINAM CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

VŨ MINH CƯỜNG* - HOÀNG THỊ HUỆ**

Ngày nhận bài: 15/05/2017; ngày sửa chữa: 17/03/2017; ngày duyệt đăng: 21/03/2017.

Abstract: Vovinam (short for Martial Art of Vietnam) is a traditional martial art of Vietnamese. In this article, authors introduce long history and development as well as application of this martial art. Also, authors introduce techniques to improve efficiency of teaching technique “kicks” in Vovinam for high school students with many advanced exercises. Practicing these techniques helps learners not only improve healthy conditions but also take mental exercise for defending our country.

Keywords: Nguyen Loc, Vovinam, Viet Vo Dao, martial arts.

1. Từ năm 1938 đến nay, trải qua nhiều thăng trầm lịch sử, Vovinam đã phát triển vượt bậc và trở thành môn võ của dân tộc Việt Nam được nhiều nước trên thế giới biết đến và tham gia luyện tập. Nhiều nước trên thế giới đã thành lập Liên đoàn Vovinam cho riêng mình như: Canada, Pháp, Italia, Mĩ... Liên đoàn Vovinam Việt Nam được thành lập và nối tiếp đó liên đoàn Vovinam thế giới cũng được thành lập vào 9/2008. Năm 2009, Vovinam được đưa vào thi đấu trong Asian Indoor Games lần III; tại các kì Seagames 26-27 và năm 2012 Vovinam cũng đã được đưa vào chương trình thi đấu chính thức tại Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần thứ 8.

Từ những thành tích mà Vovinam đạt được, Bộ GD-ĐT đã có chủ trương phát triển môn võ dân tộc này vào nhà trường trong chương trình thể thao ngoại khóa nhằm giúp học sinh (HS) rèn luyện sức khỏe, thể lực tốt, tinh thần tự hào dân tộc và đẩy mạnh phong trào xây dựng, phát triển, quảng bá võ truyền thống của người Việt. Mới được đưa vào giảng dạy trong nhà trường nên Vovinam gặp nhiều khó khăn về cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, phương pháp dạy học, hệ thống bài tập (BT) còn nghèo nàn, chưa có cơ sở lý luận khoa học phù hợp với đối tượng và thời gian dạy học. Nguyên nhân là võ Vovinam được lưu truyền chủ yếu theo hình thức truyền dạy trực tiếp, chỉ mang tính kinh nghiệm, chưa có hệ thống lý luận rõ ràng, các tài liệu nghiên cứu khoa học về kỹ thuật (KT) Vovinam còn ít và chưa được phổ biến. Đội ngũ giáo viên thường tập luyện theo cách “bắt chước”, theo phong trào, chưa hiểu sâu sắc về KT và “triết giải” của đòn thế; KT không được uốn nắn chỉnh sửa kịp thời đã chuyển thành KT sai có tật nên rất khó sửa.

Chương trình võ Vovinam bao gồm nhiều KT đa dạng và phong phú, đó là sự tổng hợp tinh hoa võ học của dân tộc và thế giới. Những “đòn đá” của môn phái Vovinam tương đối phức tạp và khó thực hiện chuẩn xác, đúng KT và đạt hiệu quả, vì vậy, phải được nghiên cứu và tổ chức tập luyện có hệ thống bài bản mới mong đạt hiệu quả cao.

2. Lịch sử và quá trình phát triển Vovinam

2.1. Về lịch sử: Vovinam - Việt Võ Đạo được cố võ sư Nguyễn Lộc sáng lập vào năm 1936, những năm đầu hoạt động âm thầm, đến 1938 mới công khai; đồng thời, ông đề ra chủ thuyết “Cách mạng Tâm thân” để thúc đẩy môn sinh luôn luôn cách tân bản thân và hướng thiện về thể chất lẫn tinh thần.

Trong cái tên Vovinam - Việt Võ Đạo, Vovinam là gốc rễ, cội nguồn, còn Việt Võ Đạo là “hoa trái” của Vovinam sau quá trình mấy chục năm phát triển. Trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt, cố võ sư Nguyễn Lộc nghiên cứu tinh hoa các võ phái khác trên thế giới để dung nạp, “thái dụng” và hóa giải; nhất là cải tiến nên tăng KT của mình theo nguyên lí Cương - Nhu phối triển. Sau khi cố võ sư Nguyễn Lộc qua đời, võ sư Chưởng môn Lê Sáng và các môn sinh kế nghiệp tổ chức lại bộ máy, từng bước hệ thống, bổ sung lí thuyết võ học, bài bản đòn thế và chung tay góp sức cho Vovinam phát triển như ngày nay.

2.2. Quá trình phát triển: Để có những thành công như ngày nay, Vovinam phải trải qua rất nhiều giai đoạn và thăng trầm. Thời kì năm 1960, cố võ sư Nguyễn Lộc qua đời để lại sự nghiệp còn dang dở. Sau đó, võ sư Chưởng môn Lê Sáng cùng các võ sư

* Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

** Trường Cao đẳng Thể dục thể thao Thanh Hóa

khác xây dựng lại hệ thống giảng dạy, huấn luyện thi Vovinam dần thu hút được sự chú ý của các võ đường và phát triển ra nhiều nước trên thế giới. Phong trào tập luyện Vovinam ngày càng được nhiều người quan tâm, động viên, hỗ trợ để phát triển. Đây là thời kì môn phái phát triển về nhiều mặt và đạt được một số thành công nhất định.

Thời kì năm 1975, sau ngày thống nhất đất nước, võ sư Nguyễn Văn Chiếu tập hợp các võ sư khác để ôn tập và bắt đầu hành trình biểu diễn mang Vovinam đi vào các trường học, trung tâm để luyện tập và phát triển môn phái. Từ năm 1991-2008, tổ chức các giải thi đấu toàn quốc và giải thế giới để tranh tài, học hỏi và quảng bá võ Vovinam tới bạn bè trên thế giới; tổ chức Đại hội và bầu ra Ban chấp hành để dẫn dắt, phụ trách các hoạt động của môn phái Vovinam - Việt Võ Đạo.

3. Đặc tính ứng dụng KT võ Vovinam

3.1. Tính thực dụng: Đây là đặc trưng nổi bật nhất của Vovinam. Thay vì phải mất một thời gian luyện "tân", đi "quyền" rồi mới học "phân thế", võ sinh Vovinam được tập luyện ngay các thế khóa gỡ, phản đòn căn bản, những KT gạt, đấm, đá, chém, té ngã ngay từ các buổi tập đầu tiên. Đây là tư duy khá mới của cố võ sư Nguyễn Lộc nhằm giúp võ sinh có thể tự vệ hữu hiệu được ngay. Tính thực dụng đó không những phù hợp với hoàn cảnh xã hội bấy giờ mà càng hợp lí và có giá trị đối với thời đại ngày nay (vì võ sinh không chỉ tập trung thời gian cho việc luyện võ mà còn có nhiều nhu cầu thiết yếu cũng như làm việc để mưu sinh).

3.2. Tính liên hoàn: Nét đặc trưng thứ 2 là tính liên hoàn trong đòn thế. Một thế võ của Vovinam khi tung ra tối thiểu phải có hai hay ba động tác. Lối ra đòn này nhằm chiếm thế thượng phong khi tự vệ và chiến đấu, phù hợp với thể trạng gọn gàng, nhanh nhẹn của người Việt; đồng thời, cũng là biện pháp để phòng bị phản công khi những đòn đánh ban đầu chưa trúng đích, có thể chuyển về thế thủ hoặc tránh né.

3.3. Nguyên lí Cương - Nhu phối triển: Hệ thống KT Vovinam còn tuân thủ nguyên lí Cương - Nhu phối triển, gồm: những thế "nhu nhuyễn", các đòn "cương mãnh" và ngay trong bản thân từng đòn thế cũng chứa đựng sự kết hợp giữa cương - nhu (giống sự giao hòa giữa âm - dương trong tự nhiên). *Cương - Nhu phối triển* không đơn thuần là sự bao hàm cả hai tính cương - nhu linh động, biến hóa. Nguyên lí này còn thể hiện trong đời sống tinh thần và cách hành xử của võ sinh Vovinam.

3.4. Vận dụng các nguyên lí khoa học: Cũng như các võ phái khác, KT Vovinam vận dụng các nguyên lí khoa học vào võ thuật, như: *lực li tâm* (các thế xoay người, gạt, đỡ, đấm đá, đánh chỗ... theo hình vòng cung hoặc vòng tròn); *lực đòn bẩy* (các thế bẻ, khóa, móc, chặn...); *lực xoay* (các thế đấm thẳng...); *lực co gập và sức bật* (các đòn quăng, quật, vật, nhảy...) nhằm giúp võ sinh ít hao tổn sức lực khi thi triển đòn thế mà vẫn đạt hiệu quả cao. Đặc biệt, các đòn chém quét, chém triệt, chỗ triệt (lực tay và chân đánh cùng lúc nhưng nghịch chiều), triệt ngã (lực tay và lực chân đánh cùng lúc và cùng chiều) cùng các thế quặt cổ (bất ngờ tung ra khi đối phương bất cẩn, đảo đảo...) trong hệ thống đòn chân cơ bản được sử dụng để đánh ngã đối phương cũng là đặc trưng KT quan trọng của Vovinam.

3.5. Nguyên tắc "Một phát triển thành ba":

Đây là nét đặc trưng và cũng là nguyên tắc chủ đạo trong hệ thống KT của Vovinam. Nghĩa là đòn căn bản lẻ, được ghép lại thành bài quyền, sau đó phối hợp lại thành bài "đôi luyện", "song luyện" hay "song đấu". Dựa trên căn bản của một số động tác chung để hình thành những hệ thống KT khác nhau được sắp xếp hợp lí và khoa học. Các hệ thống KT này khởi nguồn từ đòn phân thế lẻ, tiến tới đơn luyện, song luyện nhằm tạo sự gắn bó, xuyên suốt và giúp phát triển các kĩ năng nhanh, mạnh, bền bỉ, khéo léo, dẻo dai, linh hoạt. Ngoài ra, còn giúp cho võ sinh có nhiều hình thức ôn tập thuận thực và dễ nhớ.

4. Một số "đòn đá" căn bản trong môn phái Vovinam

Nguyên tắc khi tập "đòn đá" căn bản: Chuẩn bị cho các "đòn đá" ở thế thủ "đỉnh tấn". Thực hiện các đòn đá phải trải qua 4 bước: - Rút cao đầu gối, xoay chân trụ; - Thực hiện đá (mắt luôn luôn nhìn về mục tiêu); - Thu chân về tư thế rút gối như bước 1; - Đặt chân về thế thủ ban đầu.

4.1. Đá thẳng: Đứng ở tư thế thủ - co cao đầu gối chân sau lên phía trước, ống quyển co vào đùi, cong ngón chân lại, đá bật mạnh từ dưới lên trên, đưa đùi lên cao, sau đó co ống quyển lại và đặt chân về vị trí cũ. Động tác thực hiện phải nhanh, chân trụ hơi cong, thân hình phải giữ thẳng để giữ thăng bằng. Dùng ức bàn chân, mu bàn chân hoặc gót chân để tấn công vào bộ vị của đối phương.

4.2. Đá cạnh: Đứng ở tư thế thủ - co cao đầu gối đá bật lưng bàn chân theo hướng vòng cung cùng bên chân đá từ trong ra ngoài. Dùng cạnh ngoài của bàn chân để tấn công vào mặt, chấn thủy hoặc thái dương của đối thủ.

4.3. Đá tạt: Đứng ở tư thế thủ - co chân đá lên bên hông sao cho ống quyển song song với mặt đất nghiêng người sang bên, đá theo hướng vòng cung từ ngoài vào trong khi hơi lác hông xoay chân trụ sang bên trái, bật đầu gối chân đá ra, thân giữ vững thẳng bằng, co chân lại như trước và đặt trở về vị trí cũ. Không được nhón gót khi đá. Dùng mu bàn chân, ức bàn chân tấn công vào thái dương, cổ hoặc hông của đối phương.

4.4. Đá đập (ngang): Đứng ở tư thế thủ - co cao đầu gối, bàn chân vào gần đầu gối chân trụ, cạnh bàn chân hướng trước, dồn hết sức của hông cùng thân trên, bật đầu gối bung bàn chân đá ngang thẳng ra gần song song với mặt đất, giữ thân trên ngẩng lên, chỉ hơi nghiêng về sau một chút, sau khi đá co chân lại ngay và chuyển nhanh về lại vị trí ban đầu. Khi đá cần dồn mạnh sức hông để tăng thêm sức mạnh cơ thể cho bàn chân đá, các ngón bàn chân trụ hơi xoay ra một chút. Dùng cạnh ngoài bàn chân hoặc gót chân để tấn công vào cổ, ngực hoặc bụng của đối thủ.

5. Các BT bổ trợ nâng cao hiệu quả KT “đòn đá” Vovinam

Căn cứ vào thực trạng việc sử dụng các BT bổ trợ trong giảng dạy và huấn luyện KT “đòn đá”, chúng tôi đã nghiên cứu, lựa chọn một số BT nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện KT “đòn đá cơ bản” của Vovinam. Các BT dựa trên cơ sở hệ thống lí luận chuyên môn, các tài liệu giảng dạy và kiến thức đã tiếp thu được, cụ thể: - Căn cứ vào cấu trúc từng phần và cấu trúc hoàn chỉnh của KT “đòn đá”; - Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu giảng dạy và tập luyện ở từng giai đoạn của KT; - Căn cứ vào đặc điểm tâm - sinh lí và trình độ ban đầu của người học; Điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của trường; - Căn cứ vào nguyên tắc cơ bản trong giảng dạy và tập luyện KT “đòn đá”; - Quá trình hình thành kĩ năng - kĩ xảo.

Ngoài những căn cứ nêu trên, chúng tôi còn tham khảo một số tài liệu chuyên môn nhằm xác định yêu cầu khi lựa chọn các BT bổ trợ cho “đòn đá” như sau: - BT phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đến quá trình hình thành KT riêng lẻ và KT hoàn chỉnh; - Phải mở rộng vốn kĩ năng - kĩ xảo cho người tập; - Phải hợp lí và nâng dần độ khó, khối lượng tập luyện, chú ý khâu an toàn để tránh xảy ra chấn thương; - Đa dạng hóa các hình thức tập luyện, tận dụng triệt để các phương tiện tập luyện để giúp cho quá trình chuyển đổi và liên kết các kĩ năng được tốt hơn.

Dựa trên cơ sở lí luận và thực tiễn để lựa chọn các BT bổ trợ, chúng tôi tiến hành theo 2 bước:

- **Bước 1:** Tổng hợp lựa chọn các BT từ hệ thống các CLB Vovinam. Bước đầu lựa chọn được 22 BT bổ trợ để nâng cao hiệu quả tập luyện KT “đòn đá” cho HS phổ thông, gồm các BT sau (xem *bảng 1, 2*):

Bảng 1. BT bổ trợ KT cho HS phổ thông

| | |
|---|--|
| 1 | Tại chỗ rút gối xoay hông |
| 2 | Tại chỗ rút gối bằng 2 chân liên tục |
| 3 | Rút gối xoay hông di chuyển bằng 2 chân liên tục về phía trước |
| 4 | Rút gối - xoay hông - duỗi chân tại chỗ liên tục sau đó di chuyển |
| 5 | Ngồi dang rộng 2 chân sang 2 bên - mũi chân duỗi thẳng - ép người sang 2 bên |
| 6 | Gác chân lên vai bẹn ép chân (chú ý mũi chân cho đúng mới có tác dụng) |
| 7 | Ngồi trên 2 mu bàn chân - 2 gối khếp lại |
| 8 | Đứng độc tấn |

Bảng 2. BT bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn cho HS phổ thông

| | |
|----|---|
| 1 | Nhảy công lực rút gối cao tại chỗ (ngồi xổm bật cao, rút gối chạm ngực) |
| 2 | Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân |
| 3 | Chạy tăng tốc 30m |
| 4 | Chạy vắt chéo chân (hoàn chuyển vị trí theo hướng xoay, vòng cung) |
| 5 | Di chuyển ngang 30m - xoay vòng - chạy tăng tốc 30m |
| 6 | Nằm ngửa trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ bụng |
| 7 | Nằm sấp trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ lưng |
| 8 | Nhảy công lực di chuyển 30m |
| 9 | Nhảy cừu |
| 10 | Chạy nâng cao đùi tại chỗ |
| 11 | Nhảy dây bằng 1 chân |
| 12 | Nhảy dây đổi chân liên tục |
| 13 | Xoạc ngang - xoạc dọc |
| 14 | Chạy tăng tốc theo tín hiệu còi |

- **Bước 2:** Tiến hành phỏng vấn lấy ý kiến của các Võ sư - Huấn luyện viên có kinh nghiệm để xác định mức độ hiệu quả các BT ở 3 mức (Rất quan trọng - Quan trọng - Không quan trọng). Kết quả được trình bày ở *bảng 3, 4* (trang bên).

Qua *bảng 1* và *2* cho thấy: Tất cả các BT đưa ra đều được hầu hết các Võ sư - Huấn luyện viên lựa chọn ở mức độ quan trọng và rất quan trọng. Nhưng theo nguyên tắc chỉ lựa chọn các BT đạt tỉ lệ tán thành từ 80% trở lên, nên, trong tổng số 22 BT chúng tôi đưa ra có 20 BT có số phiếu tán thành từ 80% trở lên, cụ thể: - *Nhóm BT bổ trợ KT* gồm: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; - *Nhóm BT bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn* gồm: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14. Như vậy, 20 BT bổ trợ được lựa chọn là phù hợp cho việc giảng dạy và huấn luyện để nâng cao hiệu quả tập luyện KT “đòn đá” cơ bản của môn võ Vovinam.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn về hiệu quả các BT hỗ trợ được lựa chọn giảng dạy - huấn luyện “đòn đá” của môn võ Vovinam (n=15)

| Thứ tự BT | Mức độ lựa chọn | | | | | | Kết quả |
|---|-----------------|-------|------------|-------|------------------|-------|---------|
| | Rất quan trọng | | Quan trọng | | Không quan trọng | | |
| | Số | % | Số | % | Số | % | |
| Tại chỗ rút gối xoay hông | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | Chọn |
| Tại chỗ rút gối bằng 2 chân liên tục | 13 | 86,67 | 2 | 13,33 | 0 | 0 | Chọn |
| Rút gối xoay hông di chuyển bằng 2 chân liên tục về phía trước | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | Chọn |
| Rút gối - xoay hông - duỗi chân tại chỗ liên tục sau đó di chuyển | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| Ngồi dang rộng 2 chân sang 2 bên - mũi chân duỗi thẳng - ép người sang 2 bên | 12 | 80,00 | 3 | 20,00 | 0 | 0 | Chọn |
| Gác chân lên vai bạn ép chân (chú ý mũi chân cho đúng mới có tác dụng) | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| Ngồi trên 2 mu bàn chân - 2 gối khép lại | 13 | 86,67 | 2 | 13,33 | 0 | 0 | Chọn |
| Đứng độc tảo | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| Nhảy công lực rút gối cao tại chỗ (ngồi xổm bật cao, rút gối chạm ngực) | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| Chạy tăng tốc 30m | 13 | 86,67 | 2 | 13,33 | 0 | 0 | Chọn |
| Chạy vắt chéo chân (chân trước và chân sau, hoán chuyển vị trí theo hướng xoay vòng cung) | 10 | 66,67 | 3 | 20,00 | 2 | 13,33 | Loại |
| Di chuyển ngang 30m - xoay vòng - chạy tăng tốc 30m | 12 | 80,00 | 2 | 13,33 | 1 | 6,77 | Chọn |
| Nằm ngửa trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ bụng | 13 | 86,67 | 2 | 13,33 | 0 | 0 | Chọn |
| Nằm sấp trên mặt đất - một người giữ chân và thực hiện co cơ lưng | 13 | 86,67 | 1 | 6,67 | 1 | 6,77 | Chọn |
| Nhảy công lực di chuyển 30m | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| Nhảy cừu | 11 | 73,33 | 4 | 26,66 | 1 | 6,67 | Loại |
| Chạy nâng cao đùi tại chỗ | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| Nhảy dây bằng 1 chân | 13 | 86,67 | 2 | 13,33 | 0 | 0 | Chọn |
| Nhảy dây đổi chân liên tục | 12 | 80,00 | 3 | 20,00 | 0 | 0 | Chọn |
| Xoạc ngang - xoạc dọc | 13 | 86,67 | 1 | 6,67 | 1 | 6,67 | Chọn |
| Chạy tăng tốc theo tính hiệu còi | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |

Nghiên cứu đã lựa chọn được 20 BT hỗ trợ phù hợp về cơ sở lý luận và tính thực dụng trong giảng dạy. Tuy nhiên, để đánh giá chính xác hiệu quả các BT được lựa chọn cần có các nghiên cứu tiếp theo để ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy trong các trường phổ thông, nhằm đánh giá tính hiệu quả của các BT hỗ trợ trong việc dạy “đòn đá” môn võ Vovinam cho HS phổ thông. □

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn của đối tượng 2 về hiệu quả các BT hỗ trợ được sử dụng giảng dạy - huấn luyện “đòn đá” của môn võ Vovinam (n=15)

| Nhóm BT | Thứ tự BT | Mức độ lựa chọn sử dụng | | | | | | Kết quả |
|--|-----------|-------------------------|---------|------------|---------|------------------|---------|---------|
| | | Rất quan trọng | | Quan trọng | | Không quan trọng | | |
| | | Số phiếu | Tỉ lệ % | Số phiếu | Tỉ lệ % | Số phiếu | Tỉ lệ % | |
| Nhóm BT hỗ trợ KT | 1 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | Chọn |
| | 2 | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| | 3 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | Chọn |
| | 4 | 13 | 86,67 | 1 | 6,67 | 1 | 6,67 | Chọn |
| | 5 | 12 | 80,00 | 2 | 13,33 | 1 | 6,67 | Chọn |
| | 6 | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| | 7 | 13 | 86,67 | 1 | 6,67 | 1 | 6,67 | Chọn |
| | 8 | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| Nhóm BT hỗ trợ phát triển thể lực chuyên môn | 1 | 13 | 86,67 | 1 | 6,67 | 1 | 6,67 | Chọn |
| | 2 | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| | 3 | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| | 4 | 11 | 73,33 | 2 | 13,33 | 2 | 13,33 | Loại |
| | 5 | 12 | 80,00 | 2 | 13,33 | 1 | 6,77 | Chọn |
| | 6 | 12 | 80,00 | 2 | 13,33 | 0 | 0 | Chọn |
| | 7 | 13 | 86,67 | 2 | 13,33 | 0 | 0 | Chọn |
| | 8 | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| | 9 | 10 | 66,67 | 2 | 13,33 | 3 | 20,00 | Loại |
| | 10 | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |
| | 11 | 13 | 86,67 | 1 | 6,67 | 1 | 6,67 | Chọn |
| | 12 | 12 | 80,00 | 3 | 20,00 | 0 | 0 | Chọn |
| | 13 | 13 | 86,67 | 1 | 6,67 | 1 | 6,67 | Chọn |
| | 14 | 14 | 93,33 | 1 | 6,67 | 0 | 0 | Chọn |

Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ GD-ĐT (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, về việc Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
- [2] Bộ GD-ĐT (2010). *Quyết định số 4267/BGDĐT-CTHSSV ngày 21/07/2010 về việc Phát triển phong trào tập luyện Vovinam - Việt Võ Đạo trong nhà trường.*
- [3] Tổng cục Thể dục thể thao và Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008). *Kĩ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo (tập 1).* NXB Thể dục thể thao.
- [4] Tổng cục Thể dục thể thao (2010). *Luật thi đấu Vovinam.* NXB Thể dục thể thao.
- [5] Phạm Phong (2012). *Lịch sử võ học Việt Nam.* NXB Văn hóa - Thông tin.
- [6] Nguyễn Chánh Tứ (2013). *Vovinam - Phân thể Nhu khí công quyền.* NXB Thể dục thể thao.