

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI



NGUYỄN NGỌC BÌNH

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG VÕ VOVINAM TRONG
GIỜ NGOẠI KHOÁ NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT
CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ
THÔNG TỈNH THÁI NGUYÊN

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

HÀ NỘI - 2025

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI**



NGUYỄN NGỌC BÌNH

**NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG VÕ VOVINAM TRONG
GIỜ NGOẠI KHOÁ NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT
CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ
THÔNG TỈNH THÁI NGUYÊN**

Tên ngành: Giáo dục học

Mã ngành: 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

Cán bộ hướng dẫn khoa học:

1. PGS.TS. Hà Quang Tiến

2. PGS.TS. Bùi Quang Hải

HÀ NỘI - 2025

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan, đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả trình bày trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nghiên cứu nào.

Tác giả luận án

Nguyễn Ngọc Bính

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG TRONG LUẬN ÁN

1. Danh mục các chữ viết tắt

CLB	:	Câu lạc bộ
CNH, HĐH	:	Công nghiệp hoá, hiện đại hoá
CSVC	:	Cơ sở vật chất
CTDH	:	Chương trình dạy học
ĐT	:	Đào tạo
GD	:	Giáo dục
GD&ĐT	:	Giáo dục và Đào tạo
GDTC	:	Giáo dục thể chất
GV	:	Giáo viên
HLV	:	Huấn luyện viên
HS	:	Học sinh
HSSV	:	Học sinh, sinh viên
HL&TĐ	:	Huấn luyện và thi đấu
NXB	:	Nhà xuất bản
PPDH	:	Phương pháp dạy học
RLTT	:	Rèn luyện thân thể
SV	:	Sinh viên
TDTT	:	Thể dục thể thao
TDTT NK	:	Thể dục thể thao ngoại khóa
THPT	:	Trung học phổ thông
TT	:	Thể thao
TTTH	:	Thể thao trường học
VĐV	:	Vận động viên
XHCN	:	Xã hội chủ nghĩa

2. Danh mục đơn vị đo lường

cm	:	Centimet
cm ³	:	Centimet khối
Kg	:	Kilogram
l	:	lít
m	:	mét
s	:	Giây

MỤC LỤC

Trang bìa

Trang phụ bìa

Lời cam đoan

Danh mục ký hiệu viết tắt trong luận án

Mục lục

Danh mục các biểu bảng và biểu đồ trong luận án

PHẦN MỞ ĐẦU	1
1. Tính cấp thiết của đề tài	1
2. Mục đích nghiên cứu	4
3. Mục tiêu nghiên cứu	4
4. Giả thuyết khoa học của đề tài luận án	4
5. Ý nghĩa khoa học và thực tiễn của luận án	5
5.1. Ý nghĩa khoa học	5
5.2. Ý nghĩa thực tiễn	5
CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	6
1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC và thể dục thể thao trong trường học	6
1.2. Các khái niệm liên quan đến vấn đề nghiên cứu	9
1.3. Mục tiêu, nhiệm vụ của công tác GDTC trong trường phổ thông	12
1.3.1. Mục tiêu của GDTC trong trường phổ thông	12
1.3.2. Nhiệm vụ của công tác GDTC trong trường phổ thông	14
1.3.3. Công tác GDTC và thể thao trường học tại tỉnh Thái Nguyên	14
1.4. Các vấn đề về phát triển thể chất của học sinh trong trường phổ thông ..	16
1.4.1. Một số quan điểm về phát triển thể chất	16
1.4.2. Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh trung học phổ thông	17
1.4.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất của HS THPT	18
1.5. Các vấn đề về hoạt động TDTT ngoại khoá trong trường phổ thông	23
1.5.1. Vị trí, vai trò và nguyên tắc của hoạt động TDTT ngoại khoá	23
1.5.2. Các điều kiện đảm bảo cho công tác tổ chức TDTT ngoại khoá	24
1.5.3. Nội dung tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khoá	25
1.5.4. Hình thức tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khoá	25
1.5.5. Các điều kiện đảm bảo cho công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá môn võ Vovinam cho học sinh trung học phổ thông	26

1.6. Khái quát về môn võ Vovinam.....	30
1.6.1. Quá trình hình thành và phát triển võ Vovinam.....	30
1.6.2. Đặc điểm đặc trưng kỹ thuật môn võ Vovinam.....	32
1.6.3. Tác dụng của tập luyện môn võ Vovinam đến sự phát triển sức khỏe, thể chất học sinh trung học phổ thông.....	33
1.6.4. Vai trò của võ Vovinam đối với lứa tuổi học sinh và vấn đề phát triển môn Vovinam trong các trường phổ thông.....	36
1.7. Đặc điểm giải phẫu, tâm sinh lý học sinh lứa tuổi trung học phổ thông (15 - 17 tuổi).....	38
1.7.1. Đặc điểm giải phẫu.....	38
1.7.2. Đặc điểm về sinh lý.....	39
1.7.3. Đặc điểm về tâm lý.....	41
1.8. Một số công trình nghiên cứu có liên quan.....	41
1.8.1. Công trình nghiên cứu trong nước.....	43
1.8.2. Các công trình nghiên cứu ngoài nước.....	48
CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU.....	53
2.1. Phương pháp nghiên cứu.....	53
2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.....	53
2.1.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm.....	54
2.1.3. Phương pháp quan sát sự phạm.....	56
2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm.....	56
2.1.5. Phương pháp kiểm tra y học.....	59
2.1.6. Phương pháp thực nghiệm sự phạm.....	61
2.1.7. Phương pháp toán học thống kê.....	62
2.2. Tổ chức nghiên cứu.....	64
2.2.1. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu.....	64
2.2.2. Địa điểm và cơ quan phối hợp nghiên cứu.....	66
2.2.3. Kế hoạch và thời gian nghiên cứu.....	66
CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN.....	67
3.1. Đánh giá thực trạng thể chất và các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.....	67
3.1.1. Xác định các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.....	67

3.1.2. Nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất của HS các trường Trung học phổ thông trong tỉnh Thái Nguyên	68
3.1.3. Bàn luận về thực trạng thể chất và các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất HS THPT tỉnh Thái Nguyên	111
3.2. Lựa chọn nội dung chương trình tập luyện môn võ Vovinam ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	122
3.2.1. Cơ sở lựa chọn nội dung chương trình tập luyện môn võ Vovinam ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	122
3.2.2. Hình thức tổ chức tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	126
3.2.3. Xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	127
3.2.4. Bàn luận về lựa chọn nội dung xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam NK cho HS THPT tỉnh Thái Nguyên	140
3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK đã xây dựng cho HS THPT tỉnh Thái Nguyên	149
3.3.1. Tổ chức thực nghiệm	149
3.3.2. Kết quả thực nghiệm	152
3.3.3. Bàn luận về hiệu quả của chương trình NK môn võ Vovinam đối với sự phát triển thể chất HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	164
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	171
A. Kết luận	171
B. Kiến nghị	172
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN	
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	
PHỤ LỤC	

DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG VÀ BIỂU ĐỒ TRONG LUẬN ÁN

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
Biểu bảng	3.1	Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể chất cho HS THPT	68
	3.2	Tổng số GV và HS THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên	68
	3.3	Cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	69
	3.4	Đội ngũ giáo viên GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	71
	3.5	Nội dung giảng dạy môn GDTC chính khoá tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	72
	3.6	Thực trạng phân phối chương trình môn GDTC chính khóa ở các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	73
	3.7	Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	74
	3.8	Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện TDTT NK cho HS	75
	3.9	Thực trạng hình thức tập luyện TDTT NK của cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	76
	3.10	Kết quả khảo sát về động cơ tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	77
Biểu bảng	3.11	Kết quả khảo sát về nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	77
	3.12	Thực trạng nhu cầu hoạt động TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	Sau 79
	3.13	Thực trạng những khó khăn khi tham gia tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	96

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
	3.14	Thực trạng hoạt động ngoại khoá môn võ Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	97
	3.15	Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên hiện nay	99
	3.16	Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam	101
	3.17	Thực trạng CSVN phục vụ tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam của các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	103
	3.18	Thực trạng đội ngũ HLV, hướng dẫn tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	104
	3.19	Động cơ và nhu cầu tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	Sau 105
	3.20	Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	106
Biểu bảng	3.21	Thực trạng phát triển thể chất của HS lớp 10 (15 tuổi) tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	Sau 109
	3.22	Thực trạng phát triển thể chất của HS lớp 11 (16 tuổi) tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	Sau 109
	3.23	Thực trạng phát triển thể chất của HS lớp 12 (17 tuổi) tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên	Sau 109
	3.24	Kết quả phân loại trình độ thể lực của HS theo quy định của Bộ GD&ĐT	110
	3.25	Kết quả phỏng vấn về nội dung tập luyện môn võ Vovinam ngoại khoá	128
	3.26	Kết quả phỏng vấn về nội dung tập luyện ngoại khoá môn	Sau

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
		võ Vovinam	132
	3.27	Phân phối nội dung chương trình môn võ Vovinam trong 03 năm học	136
	3.28	Kết quả xin ý kiến về mức độ hợp lý của chương trình tập luyện	138
	3.29	Phân phối chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên	140
	3.30	Phân bổ đối tượng TN tại thời điểm kết thúc thực nghiệm	151
Biểu bảng	3.31	Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 10 các nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm	Sau 152
	3.32	Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 11 các nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm	Sau 152
	3.33	Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 12 các nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm	Sau 152
	3.34	Kết quả phân loại trình độ thể lực của HS nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm	153
	3.35	Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 10 các nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm	Sau 154
	3.36	Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 11 các nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm	Sau 154
	3.37	Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 12 các nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm	Sau 154
	3.38	Kết quả đánh giá thể chất theo từng nội dung trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của HS nhóm thực nghiệm	Sau 155
	3.39	Kết quả đánh giá thể chất theo từng nội dung trước thực nghiệm và sau thực nghiệm ở HS nhóm đối chứng 1	Sau 155
	3.40	Kết quả đánh giá thể chất theo từng nội dung trước thực nghiệm và sau thực nghiệm ở HS nhóm đối chứng 2	Sau 155

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
Biểu bảng	3.41	Nhịp độ tăng trưởng thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên sau 1 năm học thực nghiệm	Sau 158
	3.42	Kết quả phân loại trình độ thể lực của HS các nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của Bộ GD&ĐT thời điểm sau thực nghiệm	162
	3.43	Kết quả đánh giá nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của HS các nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm sau thực nghiệm	Sau 163
	3.44	Đánh giá của HS về chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam đã tham gia	Sau 163
Biểu đồ	3.1	Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nam HS lớp 10 sau 1 năm thực nghiệm	Sau 163
	3.2	Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ HS lớp 10 sau 1 năm thực nghiệm	Sau 161
	3.3	Biểu đồ 3.3. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nam HS lớp 11 sau 1 năm thực nghiệm	Sau 161
	3.4	Biểu đồ 3.4. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ HS lớp 11 sau 1 năm thực nghiệm	Sau 161
	3.5	Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nam HS lớp 12 sau 1 năm thực nghiệm	Sau 161
	3.6	Biểu đồ 3.6. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ HS lớp 12 sau 1 năm thực nghiệm	Sau 161
	3.7	Nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của HS các nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm sau thực nghiệm	Sau 163

PHẦN MỞ ĐẦU

1. Tính cấp thiết của đề tài

GDTC là một phần không thể tách rời trong hệ thống giáo dục, góp phần quan trọng vào sự phát triển toàn diện về thể lực, trí tuệ và nhân cách của thế hệ trẻ. Hoạt động này không chỉ giúp nâng cao sức khỏe mà còn đóng vai trò thiết yếu trong việc rèn luyện con người đáp ứng nhu cầu xây dựng và bảo vệ đất nước. Nhằm nâng cao chất lượng GDTC và thúc đẩy hoạt động TDDT trong trường học, Bộ GD&ĐT đã đề ra những mục tiêu, nội dung cụ thể cần thực hiện. Trong đó, việc tổ chức giảng dạy môn GDTC phải đảm bảo đầy đủ về thời lượng, nội dung phù hợp và phương pháp giảng dạy đổi mới theo hướng phát triển năng lực của HS, giúp tạo sự hứng thú và khuyến khích tinh thần yêu thích thể thao trong trường học.

Phát triển TDDT trong nhà trường không chỉ là một yêu cầu khách quan mà còn là một yếu tố quan trọng trong chính sách xã hội, góp phần nâng cao sức khỏe cộng đồng, hỗ trợ sự phát triển kinh tế - xã hội, an ninh - quốc phòng, đồng thời đáp ứng nhu cầu văn hóa tinh thần của nhân dân. Mặc dù chương trình GDTC ở cấp THPT đã có những điều chỉnh tích cực, song nội dung và phương thức tổ chức giảng dạy môn GDTC cùng các hoạt động ngoại khóa trong các nhà trường vẫn chưa thực sự tạo được môi trường vận động thường xuyên, chủ động cho HS. Chính điều này khiến hiệu quả của hoạt động GDTC chưa được phát huy đúng mức. Nhiều trường học vẫn còn xem nhẹ vai trò của môn GDTC, dẫn đến việc triển khai dạy học còn mang tính hình thức, thiếu chiều sâu, chưa thực sự hấp dẫn tạo được sự hứng thú cho HS. Hoạt động thể thao học đường phần lớn còn đơn điệu, thiếu sáng tạo trong nội dung lẫn hình thức tổ chức, khiến HS ít hứng thú tham gia. Cùng với đó, cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động thể chất ở nhiều trường còn thiếu và chưa đồng bộ. Tổ chức các hoạt động TDDT NK còn rời rạc, chưa có chiến lược dài hạn, chưa thực sự trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống học đường. Kết quả là hoạt động này không chỉ giảm hiệu quả rèn luyện thể lực mà còn dẫn tới sự thờ ơ, thiếu tích cực từ phía người học. Do vậy, việc thiết kế và triển khai chế độ vận động tích cực, có định hướng trong cả chương trình chính khóa và ngoại khóa là điều cần được ưu tiên nhằm hỗ trợ quá trình phát triển toàn diện thể chất cho HS, đồng thời góp phần cải thiện tâm vóc, thể lực và sức khỏe của thế hệ trẻ Việt Nam.

Trước xu thế toàn cầu hóa, đất nước ta đang đứng trước nhiều cơ hội phát triển nhưng cũng phải đối mặt với những thách thức lớn, đặc biệt là vấn đề giáo dục thể hệ trẻ, giúp các em hình thành nhân cách lành mạnh và tránh xa các tệ nạn xã hội. Việc tổ chức các hoạt động TDTT trong trường học không chỉ đơn thuần nhằm nâng cao thể chất mà còn là phương tiện hiệu quả trong giáo dục nhân cách, đạo đức và lối sống tích cực. Thể thao học đường, nếu được tổ chức và triển khai hợp lý, sẽ giúp HS phát triển ý chí, bản lĩnh, nâng cao khả năng làm việc nhóm, từ đó định hướng các em biết sử dụng thời gian nhàn rỗi vào những hoạt động lành mạnh, tránh xa những cám dỗ tiêu cực, góp phần hình thành lớp thanh niên có ý thức, trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

Cùng với đó, thực tiễn hiện nay cho thấy HS THPT đang phải chịu áp lực rất lớn từ khối lượng kiến thức học tập và kỳ vọng thi cử. Lịch học dày đặc, cộng với thói quen ít vận động do ảnh hưởng của công nghệ số và thiết bị điện tử, đang làm gia tăng các vấn đề liên quan đến thể chất như thừa cân, suy giảm sức đề kháng, rối loạn vận động và các rối loạn tâm lý như lo âu, trầm cảm. Nhiều nghiên cứu đã khẳng định mối liên hệ chặt chẽ giữa hoạt động thể chất thường xuyên với kết quả học tập, sức khỏe tâm thần và sự phát triển hài hòa về mặt cảm xúc - xã hội của HS.

Từ năm học 2022 - 2023, Bộ GD&ĐT đã chính thức triển khai chương trình GDTC mới với tổng số 70 tiết/năm học, tương đương 2 tiết/tuần nhằm đáp ứng mục tiêu nâng cao thể chất, giáo dục phẩm chất đạo đức, xây dựng lối sống lành mạnh và phát hiện năng khiếu thể thao. Tuy nhiên, nếu không kết hợp với các hoạt động thể thao ngoại khóa một cách hợp lý và linh hoạt thì việc phát huy hiệu quả toàn diện của môn học vẫn còn nhiều rào cản. Một trong những biện pháp hữu hiệu để thực hiện điều này là thông qua các hoạt động thể thao học đường, giúp HS vừa rèn luyện sức khỏe, vừa phát triển phẩm chất ý chí, nhân cách, nâng cao tinh thần trách nhiệm và phát triển kỹ năng sống cần thiết.

Đảng và Nhà nước rất quan tâm tới hoạt động TDTT cho HS và được thể hiện qua những văn bản chỉ đạo cụ thể như: Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Ban chấp hành trung ương đã xác định mục tiêu "*Bảo tồn, phát triển các môn thể thao dân tộc và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc trong các hoạt động thể dục, thể thao. Có các giải pháp để phát huy tính tích cực, tính văn hóa, văn minh trong thể dục, thể thao*". Điều này cho thấy sự quan tâm của Nhà nước đối với các môn thể

thao truyền thống, điển hình như võ cổ truyền, kéo co, đẩy gậy, vật... đã được đưa vào các hoạt động thi đấu và chương trình thể thao định kỳ [5].

Nhằm phổ biến, khuyến khích đưa môn võ Vovinam vào các cơ sở giáo dục, Bộ GD&ĐT đã ban hành “*Công văn số 4267/BGDĐT-CTHSSV ngày 21/7/2010 về việc phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam trong nhà trường*”. Văn bản này đề nghị các Sở GD&ĐT phối hợp với Liên đoàn Vovinam Việt Nam và các liên đoàn địa phương để tuyên truyền, phổ biến môn Vovinam, đưa vào chương trình thể thao ngoại khóa, tổ chức tập huấn cho giáo viên thể dục và thành lập các câu lạc bộ Vovinam trong trường học. Điều này đã khẳng định rõ tầm quan trọng của võ thuật trong trường học như một phần không thể thiếu trong chiến lược phát triển thể lực và tầm vóc con người Việt Nam trong thời đại mới [8].

Vovinam môn võ truyền thống của Việt Nam không chỉ là một bộ môn thể thao rèn luyện thể lực, phát triển tố chất vận động mà còn mang giá trị văn hóa, tinh thần dân tộc và triết lý nhân văn sâu sắc. Việc đưa Vovinam vào hoạt động ngoại khóa có ý nghĩa thiết thực trong việc giáo dục thể chất, góp phần xây dựng bản lĩnh, lòng tự hào dân tộc, tinh thần võ đạo cho HS. Tuy nhiên, thực tế hiện nay việc ứng dụng Vovinam trong nhà trường còn hạn chế, thiếu các chương trình tập luyện bài bản, thống nhất và phù hợp với đặc thù đối tượng người học.

Mặt khác, xu thế đổi mới giáo dục hiện nay đòi hỏi các hoạt động ngoại khóa phải không chỉ mang tính chất phong trào mà cần được tổ chức khoa học, có chương trình, mục tiêu, phương pháp và nội dung cụ thể. Do đó, việc nghiên cứu ứng dụng Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS có ý nghĩa cấp thiết cả về lý luận lẫn thực tiễn.

Tại Thái Nguyên, võ Vovinam là môn thể thao được nhiều trường học đưa vào chương trình tập luyện ngoại khóa, nhưng chủ yếu tập trung ở bậc mầm non và THCS. Ở cấp THPT, số lượng HS tham gia tập luyện còn hạn chế. Hiện tại, chương trình tập luyện môn võ Vovinam chưa được xây dựng chi tiết theo từng khối lớp, chưa có sự phân loại theo độ tuổi mà chủ yếu dựa trên nội dung thi nâng cấp đai có sẵn của Liên đoàn Vovinam Việt Nam. Điều này khiến hiệu quả tập luyện chưa đạt mức tối ưu và chưa thực sự đáp ứng được mục tiêu GDTC trong nhà trường.

Đã có nhiều nghiên cứu về Vovinam được thực hiện, tiêu biểu như các công trình của tác giả Lương Minh Cường (2021) [22], Trần Thị Kim Hương (2018) [43], Phạm Quang Long (2019) [52], Nguyễn Quang Ngọc (2023) [59], Võ Xuân Thuỷ

(2021) [83], Nguyễn Thành Tuấn (2002) [91], Mai Quốc Vương (2020) [103]... Tuy nhiên, các nghiên cứu này chủ yếu tập trung vào nội dung thể thao tự chọn, giải pháp phát triển phong trào tập luyện hoặc nâng cao thể lực cho HS. Chưa có công trình nào nghiên cứu về việc ứng dụng võ Vovinam vào giảng dạy ngoại khóa tại các trường THPT tại tỉnh Thái Nguyên [14], [35], [42], [48], [79], [80], [90].

Xuất phát từ thực tiễn trên, nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC tại các trường THPT ở tỉnh Thái Nguyên, đồng thời góp phần phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe đáp ứng yêu cầu học tập cho HS, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu ứng dụng võ Vovinam trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho học sinh các trường Trung học phổ thông, tỉnh Thái Nguyên”.

2. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn, luận án tiến hành ứng dụng môn võ Vovinam trong giờ học NK TDDT cho học sinh các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên thông qua xây dựng và ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam nhằm phát triển thể chất cho học sinh, góp phần nâng cao tầm vóc, thể trạng cho học sinh theo Đề án nâng cao tầm vóc thể lực người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030 của Thủ tướng Chính phủ, đồng thời đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện công tác giáo dục theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 môn GDTC.

3. Mục tiêu nghiên cứu

Để đạt được mục đích nghiên cứu nêu trên, đề tài giải quyết các mục tiêu nghiên cứu sau:

Mục tiêu 1: Đánh giá thực trạng thể chất và các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất HS THPT tỉnh Thái Nguyên.

Mục tiêu 2: Lựa chọn nội dung chương trình tập luyện môn võ Vovinam ngoại khóa cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Mục tiêu 3: Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa đã xây dựng cho HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

4. Giả thuyết khoa học của đề tài luận án

Phong trào tập luyện NK môn Vovinam của học sinh các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên hiện nay còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu của Ngành Giáo dục và Đào tạo của tỉnh, trong khi đó các trường vẫn chưa có chương trình tập luyện NK môn Vovinam phù hợp và đảm bảo đủ cơ sở khoa học cần thiết. Vì thế, kết quả nghiên cứu

của luận án nếu được áp dụng triển khai trong thực tiễn sẽ phát triển thể chất cho học sinh, từ đó góp phần thúc đẩy phong trào tập luyện NK môn Vovinam và nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh trong điều kiện thực tiễn hiện nay.

5. Ý nghĩa khoa học và thực tiễn của luận án

5.1. Ý nghĩa khoa học

Trong quá trình nghiên cứu ứng dụng võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho học sinh THPT tỉnh Thái Nguyên, luận án hệ thống hóa cơ sở lý luận và thực tiễn về các vấn đề liên quan tới GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa, cung cấp những luận cứ khoa học, các kiến thức chuyên môn về xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa nói chung và xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam đối với sự phát triển thể chất của HS THPT nói riêng, góp phần đáp ứng mục tiêu TDTT trong trường học các cấp. Kết quả nghiên cứu là tài liệu tham khảo cho các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên trong việc triển khai ứng dụng môn võ Vovinam trong giờ học TDTT NK cho học sinh.

5.2. Ý nghĩa thực tiễn

Quá trình nghiên cứu luận án đã lựa chọn được 09 tiêu chí và test đủ tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên, gồm: Đánh giá hình thái cơ thể (3 chỉ số); đánh giá chức năng sinh lý, tâm lý (2 chỉ số); đánh giá trình độ thể lực (4 test).

Luận án đánh giá được thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của HS tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, bao gồm: Cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, HLV, HDV môn võ Vovinam và mức độ yêu thích, động cơ, nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam. Trên cơ sở đó, nghiên cứu ứng dụng võ Vovinam trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho HS THPT tỉnh Thái Nguyên.

Luận án đã xây dựng được CT tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên trong 03 năm tập luyện (áp dụng cho HS lớp 10 cho tới lớp 12) linh động, áp dụng được cho nhiều đối tượng, HS có thể tham gia tập luyện ở bất kỳ thời điểm nào nếu đáp ứng được điều kiện tiên quyết.

Luận án đã tiến hành ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam trong thực tiễn và đánh giá hiệu quả ở các nội dung: mức độ phát triển thể chất của HS, mức độ hài lòng của HS với chương trình mới xây dựng. Kết quả ứng dụng bước đầu đã có hiệu quả cao, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC và thể dục thể thao trong trường học

Trong suốt quá trình lãnh đạo cách mạng, Đảng và Nhà nước ta luôn coi trọng công tác GDTC trong trường học và khẳng định GDTC trong trường học là một bộ phận quan trọng của nền giáo dục XHCN, nhằm đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, có tri thức, đạo đức và hoàn thiện về thể chất. Tại Hội nghị TW Đảng lần X đến Hội nghị khóa XI về giáo dục đào tạo, Đảng ta đã khẳng định mục tiêu: *“Xây dựng con người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”*; *“Xây dựng đội ngũ trí thức vững mạnh là trực tiếp nâng tầm trí tuệ của dân tộc, sức mạnh của đất nước, nâng cao năng lực lãnh đạo của Đảng và chất lượng hoạt động của hệ thống chính trị. Đầu tư xây dựng đội ngũ trí thức là đầu tư cho phát triển bền vững”*. Như vậy có thể thấy, trong thế kỷ XXI, thế kỷ của công nghệ thông tin và nền kinh tế tri thức đất nước ta đã hội nhập với toàn cầu, đội ngũ trí thức ngày càng khẳng định vai trò, vị trí, tầm quan trọng của mình đối với sự nghiệp cách mạng của dân tộc. Trong đó TDTT cũng góp phần không nhỏ để nâng cao sức khỏe, rèn luyện thân thể cho mọi người [1], [2].

Đại hội lần thứ XII và XIII của Đảng tiếp tục khẳng định các quan điểm nhất quán của Đảng trên lĩnh vực công tác TDTT, báo cáo Chính trị của Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XI trình bày tại Đại hội XII nêu rõ: *“Phát triển thể dục thể thao toàn dân để góp phần nâng cao sức khỏe cho nhân dân, đồng thời làm cơ sở để phát triển thể thao thành tích cao”*; Báo cáo tổng kết thực hiện chiến lược phát triển kinh tế - xã hội 10 năm, xây dựng chiến lược phát triển kinh tế - xã hội 10 năm 2021 - 2030 tại Đại hội Đại biểu Toàn quốc lần thứ XIII của Đảng khẳng định: *“Đẩy mạnh phát triển sự nghiệp thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe cho người dân cả về thể chất, tinh thần, tầm vóc, tuổi thọ cũng như chất lượng cuộc sống”* [3], [4].

Pháp lệnh thể dục thể thao năm 2000, Điều 14 ghi rõ: *“Thể dục thể thao trường học bao gồm GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa cho người học. GDTC trong trường học là chế độ giáo dục bắt buộc, nhằm tăng cường sức khỏe phát triển thể chất, góp phần hình thành và bồi dưỡng nhân cách, đáp ứng yêu cầu giáo dục toàn diện cho người học. Nhà nước khuyến khích hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường”* [74].

Luật TDTT năm 2006 quy định “GDTC là môn học chính khóa, thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học, được tổ chức theo phương thức ngoại khóa phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe, nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao” [70].

Quyết định số 53/2008-QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV, trong đó nêu lên mục đích là nhằm đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của người học trong nhà trường; Điều chỉnh nội dung, phương pháp GDTC phù hợp với các trường ở các cấp học và trình độ đào tạo và đẩy mạnh việc thường xuyên RLTT, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho HSSV trong quá trình hội nhập quốc tế [7].

Hiến pháp nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 2013 đã chỉ rõ “*Quy định chế độ GDTC bắt buộc trong trường học*”. Điều đó đã khẳng định vị trí và vai trò của GDTC trong đào tạo thế hệ trẻ, những chủ nhân tương lai của đất nước - lực lượng lao động mới quyết định sự thành công của sự nghiệp CNH - HĐH đất nước trong thế kỷ 21 [78].

Ngày 17/6/2016, Thủ tướng Chính phủ đã phê duyệt và ban hành Quyết định số 1076/QĐ-TTg về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020 và định hướng đến năm 2025, với quan điểm, mục tiêu và nhiệm vụ cơ bản: “*Nâng cao chất lượng, hiệu quả GDTC và thể thao trong trường học theo định hướng ưu tiên là nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống lành mạnh; bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng vận động và thói quen tập luyện thường xuyên, thỏa mãn nhu cầu vui chơi, giải trí của HS, sinh viên, đồng thời góp phần phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao...*” [97].

Tăng cường sự phối hợp chặt chẽ giữa các bộ, ngành, các địa phương. Phát huy mạnh mẽ vai trò của các tổ chức xã hội trong việc phát triển công tác GDTC và thể thao trường học. Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT đã khẳng định môn GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của HS, trọng tâm là: trang bị cho HS kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp HS có ý thức, trách nhiệm đối với

sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người [11].

Nhằm phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp CNH, HĐH, Thủ tướng đã phê duyệt Quyết định 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 4 năm 2011 về Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030, trong đó có chương trình phát triển thể lực, tầm vóc bằng giải pháp tăng cường GDTC. Một trong những nội dung chủ yếu của chương trình này là: *“Đảm bảo chất lượng dạy và học Thể dục chính khóa, các hoạt động TTNK cho HS, xây dựng chương trình GDTC hợp lý...”* và *“tận dụng các công trình TDTT trên địa bàn để phục vụ cho hoạt động GDTC trong trường học”* [96].

Tiếp tục khẳng định thể dục thể thao được xem là nhiệm vụ quan trọng của cả hệ thống chính trị, không chỉ của ngành thể thao. Thủ tướng chính phủ ban hành chiến lược 1189/QĐ-TTg *“Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045”*, Hà Nội 15 tháng 10 năm 2024. Trong đó chú trọng thể thao quần chúng và giáo dục thể chất trong nhà trường, phải huy động mọi nguồn lực xã hội tham gia [99].

Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT của Bộ giáo dục và đào tạo cũng cho thấy sự cần thiết thành lập và phát triển TDTT học đường theo hình thức CLB TDTT. *“Thành lập, quản lý, phát triển câu lạc bộ các môn thể thao tùy thuộc điều kiện thực tế của nhà trường và nhu cầu, sở thích tập luyện, sức khỏe của HS, sinh viên... Tổ chức phát triển môn bơi, võ cổ truyền và các môn thể thao dân tộc phù hợp với truyền thống và điều kiện thực tế của địa phương”* [11].

Công văn số 4268/BGDĐT-GDTC về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDTC, hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2022 - 2023. Tiếp tục triển khai thực hiện Quyết định số 1076/QĐ-TTg về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2021, định hướng đến năm 2025: *“Tổ chức các hoạt động thể thao gắn liền với nội dung môn học GDTC, đa dạng hóa các hình thức vận động, khuyến khích HSSV tích cực, chủ động tham gia rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất; duy trì việc tập luyện thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, dạy các bài võ cổ truyền, võ Vovinam... cho HSSV; đẩy mạnh việc thành lập và duy trì nền nếp, nâng cao hiệu quả hoạt động của câu lạc bộ thể thao trong các cơ sở giáo*

dục; tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao cấp trường, cụm trường, cấp toàn ngành cho HSSV...” [13], [89].

Năm 2024, Bộ Chính trị ban hành kết luận số 70-KL/TW, ngày 31/1/2024 về phát triển thể dục, thể thao trong giai đoạn mới. Đây là văn bản định hướng cao nhất về quan điểm, đường lối của Đảng đối với lĩnh vực thể thao [6].

Như vậy, các văn kiện của Đảng và Nhà nước đã soi đường chỉ lối cho những người làm công tác TDTT phấn đấu xây dựng một nền TDTT phát triển và tiến bộ, mang đậm tính dân tộc, khoa học, đại chúng và nhân dân. Những văn kiện ấy đã đặt nền tảng cơ bản về quan điểm, tư tưởng, về xây dựng tổ chức, về hoạt động TDTT qua các thời kỳ, hướng TDTT phục vụ đắc lực nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ tổ quốc, góp phần nâng cao sức khỏe cho nhân dân, rèn luyện con người mới phát triển toàn diện. Các văn bản, chỉ thị của Đảng và Nhà nước đã thể hiện tư tưởng nhất quán: Coi trọng và đề cao vai trò của TDTT trong xã hội, trong đó có TDTT trong trường học các cấp; đồng thời, đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo là một yêu cầu khách quan và cấp bách tại nước ta trong giai đoạn hiện nay.

1.2. Các khái niệm liên quan đến vấn đề nghiên cứu

Thể chất: Theo tác giả Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn thể chất chỉ chất lượng thân thể con người. Đó là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống (bao gồm cả giáo dục, rèn luyện). Thể chất bao gồm thể hình, năng lực thể chất và năng lực thích ứng”. Thể hình liên quan đến hình thái, cấu trúc của thân thể, bao gồm trình độ phát triển của cơ thể, những chỉ số tuyệt đối và tương đối của toàn thân hoặc từng bộ phận và tư thế thân thể [86].

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), thể chất không chỉ đơn thuần là tình trạng không mắc bệnh hay không ốm đau, mà là trạng thái hoàn chỉnh về sức khỏe thể lực, tinh thần và xã hội. Trong đó, thể chất được hiểu là khả năng vận động chức năng của cơ thể, duy trì các hoạt động sinh lý bình thường và thực hiện hiệu quả các nhiệm vụ hàng ngày. Một thể chất tốt bao gồm sức mạnh cơ bắp, sức bền tim phổi, sự dẻo dai, khả năng phối hợp vận động, sự cân bằng, tốc độ và độ linh hoạt của cơ thể. WHO nhấn mạnh rằng thể chất gắn liền với các yếu tố như dinh dưỡng hợp lý, vận động thể lực thường xuyên, giấc ngủ khoa học và kiểm soát các nguy cơ sức khỏe như hút thuốc lá, sử dụng rượu bia và stress. Vì vậy, thể chất không chỉ phản ánh khả năng vận động

mà còn thể hiện sự thích ứng và khả năng duy trì trạng thái hoạt động bình thường trước những thay đổi và tác động từ môi trường sống.

Phát triển thể chất: Theo tác giả Nôvicôv. A.D và Matvêev. L.P “Phát triển thể chất của con người là quá trình biến đổi các tính chất hình thái và chức năng tự nhiên của cơ thể con người trong suốt cả cuộc sống cá nhân của nó” [61]. Sự phát triển thể chất biểu hiện như sự thay đổi về chiều cao, cân nặng thay đổi về hình thái kích thước cơ thể, thay đổi năng lực hoạt động các hệ cơ quan trong cơ thể (của hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ bài tiết, hệ thần kinh, tâm lý và ý chí...) và được biểu hiện phát triển các tổ chất thể lực của con người bao gồm sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp động tác (khéo léo). Tuy vậy sự phát triển thể chất của con người còn chịu sự chi phối của môi trường xã hội như: điều kiện sống vật chất, điều kiện vệ sinh, điều kiện lao động, học tập, nghỉ ngơi. Phát triển thể chất là một quá trình hình thành và thay đổi hình thái và chức năng sinh học cơ thể con người; quá trình đó xảy ra dưới sự ảnh hưởng của điều kiện sống, mà đặc biệt là giáo dục. Sự phát triển thể chất phụ thuộc vào những quy luật khách quan của tự nhiên: quy luật thống nhất giữa cơ thể và môi trường sống, quy luật tác dụng qua lại giữa sự thay đổi chức năng và cấu trúc của cơ thể, quy luật thay đổi dần dần về số lượng và chất lượng trong cơ thể.

Giờ học GDTC: Giờ học GDTC trong các trường học các cấp là hình thức cơ bản nhất của GDTC được tiến hành theo kế hoạch trong nhà trường các cấp. Nhiệm vụ trọng tâm của giờ học GDTC là trang bị tri thức chuyên môn, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết cho cuộc sống và cho thể thao. Giờ học GDTC có đặc điểm chung của hình thức lớp - bài. Dấu hiệu quan trọng nhất của hình thức này là nhà sư phạm (giáo viên GDTC) giữ vai trò chủ đạo, điều khiển trực tiếp tổ chức hoạt động dạy học. Sự tác động tương hỗ giữa người dạy và người học tạo nên điều kiện sư phạm tốt nhất cho quá trình GDTC [81].

Trong các trường học, giờ học GDTC có ưu điểm là được tổ chức chặt chẽ theo chương trình, thời khoá biểu trên sân tập hoặc trong nhà tập, ở bể bơi... dưới sự điều khiển của GV theo một kế hoạch giảng dạy chung (thống nhất và có tính pháp quy), đối tượng là HS cùng lứa tuổi và trình độ học vấn với số lượng ổn định. Đây là hình thức cơ bản nhất của GDTC được tiến hành trong kế hoạch học tập của nhà trường. Nhiệm vụ chủ yếu là phát triển thể chất cho HS, nên trước hết phải có nội dung thích

hợp để phát triển tố chất thể lực và phối hợp vận động cho HS. Đồng thời, giúp họ có năng lực nhất định để tiếp thu được các kỹ thuật động tác TDDT.

Giờ học GDTC có thể được chia thành các phần: chuẩn bị, hình thành kiến thức mới, luyện tập, vận dụng - mở rộng - kết thúc. Bản chất của việc xây dựng cấu trúc giờ học hợp lý là xác định trật tự giải quyết nhiệm vụ sư phạm phù hợp với các trạng thái khả năng hoạt động thể lực của người học và từng bước phát triển lên mức cao hơn.

Giờ học ngoại khóa: Là khoảng thời gian tổ chức các hoạt động giáo dục nằm ngoài chương trình học chính khóa, nhằm mở rộng kiến thức, rèn luyện kỹ năng thực tiễn, phát triển thể chất, tinh thần và nhân cách cho HS. Các giờ học này thường diễn ra dưới nhiều hình thức như tham quan, dã ngoại, CLB học thuật, hoạt động thể thao, văn nghệ, kỹ năng sống hoặc các chương trình thiện nguyện [81]. Mục tiêu của giờ học NK không chỉ là giúp HS thư giãn sau những giờ học căng thẳng mà còn tạo cơ hội để các em áp dụng kiến thức đã học vào thực tiễn, nâng cao kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm và khám phá sở thích, năng lực cá nhân. Qua đó, giáo dục toàn diện cho HS, góp phần hình thành nhân cách, đạo đức và lối sống lành mạnh.

Thể thao ngoại khóa trong nhà trường: Hoạt động TDDT ngoại khóa là hoạt động TDDT tự nguyện có tổ chức được tiến hành ngoài giờ chính khóa, phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe của HS. Cùng với giờ học GDTC, thể thao NK có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục phẩm chất ý chí, nhân cách cho HS. Thể thao NK còn là môi trường thuận lợi, đầy tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng nhân tài thể thao cho quốc gia [81], [95].

Nghị định 11/2015/NĐ-CP quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường đã nêu rõ: *“Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của HSSV, được tổ chức theo phương thức ngoại khóa, câu lạc bộ thể dục, thể thao, nhóm, cá nhân phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe, nhằm hoàn thiện các kỹ năng vận động, hỗ trợ thực hiện mục tiêu GDTC thông qua các hình thức luyện tập, thi đấu...”* [98].

Bộ GD&ĐT đã ban hành Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 quy định về *“Hoạt động thể thao trong nhà trường”*. Thành lập, quản lý, phát triển câu lạc bộ các môn thể thao tùy thuộc điều kiện thực tế của nhà trường và nhu cầu, sở thích tập luyện, sức khỏe của HSSV [11].

Qua các cơ sở phân tích ở trên, có thể hiểu hoạt động TDDT NK là hoạt động tập luyện TDDT tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức ngoại khóa

phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao. Thể thao NK diễn ra theo hình thức tổ chức có người hướng dẫn hoặc tự tập, thường được tiến hành ngoài giờ học nội khoá, phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe của HS.

Võ Vovinam: Vovinam còn có tên gọi khác là Việt Võ Đạo, là bộ môn võ thuật Việt Nam được phát triển dựa trên sự kết hợp của môn vật cổ truyền Việt Nam với các môn phái võ thuật Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản. Bằng cách áp dụng nguyên lý Cương Nhu Phối Triển, Vovinam tập luyện với những đòn thế tay không, cùi chỏ, chân, gối kết hợp các loại vũ khí như: kiếm, đao, mã tấu, dao, côn, quạt... Thêm vào đó, môn võ thuật này còn giúp võ sĩ học cách đối phó với vũ khí bằng tay không, thực hiện các lối phản đòn, khoá gỡ, các đòn vật một cách hiệu quả [18].

1.3. Mục tiêu, nhiệm vụ của công tác GDTC trong trường phổ thông

1.3.1. Mục tiêu của GDTC trong trường phổ thông

Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 4 năm 2011, về việc phê duyệt “*Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*” [96] được phê duyệt với mục tiêu phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam trong 20 năm tới để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước; từng bước nâng cao chất lượng giống nòi và tăng tuổi thọ khỏe mạnh của người Việt Nam. Cùng với đó, mục tiêu giáo dục nói chung và GDTC nói riêng trong nhà trường cũng được xây dựng theo từng cấp độ cụ thể. Theo “Luật giáo dục”, mục tiêu chung của giáo dục phổ thông được xác định là: “... *giúp HS phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và các kỹ năng cơ bản, phát triển năng lực cá nhân, tính năng động và sáng tạo, hình thành nhân cách con người Việt Nam XHCN...*” [75]. Trên cơ sở mục tiêu chung này, GDTC có những định hướng cụ thể cho từng cấp học, từ đó xác định các tiêu chí và mục tiêu chi tiết của từng môn học, bài giảng. Mỗi cấp độ mục tiêu đều đóng vai trò là cơ sở để xây dựng nội dung giảng dạy, chương trình học, biên soạn tài liệu, phương pháp giảng dạy, đào tạo đội ngũ giáo viên (GV), cũng như đánh giá chất lượng giáo dục. Càng cụ thể hóa mục tiêu, việc xây dựng và triển khai các yếu tố giáo dục khác càng chính xác và thuận lợi.

Mục tiêu dạy học môn GDTC được xây dựng dựa trên nền tảng của mục tiêu giáo dục phổ thông. Để đạt được những mục tiêu này, quá trình giảng dạy phải tác động đồng thời lên ba khía cạnh trong đời sống tâm lý HS: nhận thức, tình cảm và

hành động. Do đó, mục tiêu giáo dục phổ thông được chia thành ba nhóm chính: (1) Trang bị cho HS những kiến thức cần thiết về môn học; (2) Hình thành và rèn luyện các kỹ năng vận động, phát triển thể lực theo hướng nâng cao năng lực cá nhân; (3) Giáo dục thái độ và hành vi phù hợp, giúp HS hình thành các giá trị đạo đức và phẩm chất cá nhân [89].

Việc tổ chức GDTC trong trường học không chỉ nhằm giúp HS tiếp thu kiến thức mà còn rèn luyện các kỹ năng vận động cần thiết, đồng thời bồi dưỡng những giá trị đạo đức và thái độ sống tích cực. Môn GDTC đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, giúp HS đạt chuẩn về thể chất theo từng lứa tuổi và giới tính. Ngoài ra, chương trình GDTC còn trang bị cho HS kiến thức về thể thao, kỹ năng vận động cần thiết trong đời sống, giúp hình thành thói quen rèn luyện thể thao, xây dựng tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật và tinh thần tập thể.

Khi xây dựng chương trình giáo dục phổ thông môn GDTC, Bộ GD&ĐT đã dựa trên các mục tiêu để đề ra những quan điểm phát triển cụ thể: Chương trình GDTC phải góp phần thực hiện mục tiêu, kế hoạch dạy học chung và những đổi mới về phương pháp giảng dạy, đánh giá trong từng cấp học; Tập trung nâng cao sức khỏe, thể lực cho HS là mục tiêu quan trọng nhất và xuyên suốt; Đảm bảo chương trình mang tính sư phạm, khoa học, kết hợp giữa truyền thống văn hóa dân tộc và các thành tựu hiện đại trong GDTC; Chương trình phải có tính khả thi, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của từng lứa tuổi, đồng thời đảm bảo điều kiện nâng cao trình độ đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy; Đảm bảo tính thống nhất của chương trình nhưng vẫn tạo điều kiện cho địa phương linh hoạt trong quá trình triển khai thực hiện [41].

Từ những quan điểm này có thể thấy, giữa mục tiêu GDTC và nội dung, phương pháp giảng dạy có mối quan hệ chặt chẽ. Chương trình GDTC được xây dựng trên cơ sở các mục tiêu giáo dục, đồng thời là công cụ thể hiện những mục tiêu đó. Do đó, quá trình đổi mới nội dung GDTC cần phải gắn liền với việc định hướng rõ ràng theo mục tiêu, đảm bảo sự đồng bộ và hiệu quả trong triển khai thực tế [46].

GDTC là một yếu tố thiết yếu trong hệ thống giáo dục, giúp HS có nền tảng thể chất tốt và hình thành thói quen vận động lành mạnh. Trong hệ thống GDTC và thể TTTH, môn GDTC được xác định là môn học bắt buộc, giúp HS rèn luyện thể chất, giải tỏa căng thẳng và phát triển toàn diện. Trong khi đó, các hoạt động TTTH được tổ

chức dưới hình thức ngoại khóa, mang tính tự nguyện, giúp HS lựa chọn môn thể thao phù hợp với sở thích và khả năng của mình.

1.3.2. Nhiệm vụ của công tác GDTC trong trường phổ thông

Nhiệm vụ của dạy học được xác định từ mục tiêu giáo dục. Trong nhà trường phổ thông, nhiệm vụ dạy học bao gồm:

Tổ chức và hướng dẫn HS tiếp thu kiến thức về môn học; phát triển trí tuệ, kỹ năng vận động, kỹ năng sống; giáo dục tư duy khoa học, thể giới quan, nhân sinh quan và những phẩm chất cần thiết của một công dân hiện đại.

Đối với GDTC, nhiệm vụ cụ thể trong nhà trường phổ thông bao gồm: Giúp HS phát triển khả năng phân tích, phản xạ nhanh và lập kế hoạch tập luyện phù hợp; Xác định mục tiêu, nhiệm vụ, cơ sở vật chất cho các hoạt động GDTC theo từng cấp học, hướng tới hình thức HS tự chọn môn thể thao yêu thích để rèn luyện; Cung cấp cho HS những kiến thức cơ bản về giải phẫu, sinh lý học và sự thích ứng của cơ thể khi vận động; Rèn luyện và nâng cao khả năng vận động, bao gồm các tố chất thể lực như sức bền, độ dẻo dai, sự cân bằng... Giáo dục HS ý thức về vệ sinh sức khỏe, tầm quan trọng của việc rèn luyện thể thao và lối sống tích cực; Hình thành và phát triển văn hóa thể chất, một trong những yếu tố cốt lõi của nền văn hóa hiện đại [41], [51].

Như vậy, hệ thống GDTC không chỉ hướng đến việc nâng cao thể chất mà còn giúp HS hoàn thiện nhân cách, hình thành thói quen vận động lành mạnh. Các bài tập TDTT không chỉ là phương pháp rèn luyện mà còn là công cụ giáo dục quan trọng, hỗ trợ HS nâng cao năng lực thể chất và kỹ năng sống.

1.3.3. Công tác GDTC và thể thao trường học tại tỉnh Thái Nguyên

Nhận thức rõ vai trò và ý nghĩa của công tác GDTC cũng như TTTH, Ngành GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên đã thực hiện nhiều biện pháp đổi mới nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn GDTC ở các cấp học. Dưới sự chỉ đạo của các cấp quản lý, việc triển khai Quyết định số 1076/QĐ-TTg, ngày 17/06/2016 phê duyệt “*Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025*” theo chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ đã mang lại những kết quả đáng kể. Qua đó, công tác GDTC và TTTH trên địa bàn tỉnh đã có những bước tiến tích cực, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện, giúp HSSV phát triển cả về trí tuệ, thể lực, đạo đức và kỹ năng sống, đồng thời thúc đẩy phong trào rèn luyện TDTT trong nhà trường [97].

Nhằm thực hiện hiệu quả các mục tiêu đã đề ra đối với GDTC và hoạt động TDTT trong trường học theo tinh thần Nghị quyết 08/NQ-TW, Sở GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên đã triển khai một số giải pháp quan trọng. Cụ thể, các văn bản hướng dẫn về GDTC và TTTH đã được ban hành; công tác tuyên truyền nâng cao nhận thức về GDTC và TTTH được đẩy mạnh; các trường học được chỉ đạo tổ chức tập luyện bài thể dục giữa giờ cho HS. Triển khai và thực hiện Công văn 1004/QĐ-BGDĐT, ngày 10 tháng 4 năm 2023 của Bộ GD&ĐT về việc “Ban hành tài liệu bài giảng điện tử hướng dẫn tập luyện bài thể dục buổi sáng, bài thể dục giờ giờ và bài võ nhạc Vovinam cho HS tiểu học”. Đồng thời, phong trào thành lập các câu lạc bộ TDTT được khuyến khích, trong đó có việc đưa các môn võ truyền thống như Vovinam và võ cổ truyền vào giảng dạy trong các trường học [5].

Trong thực tiễn, việc đưa môn võ thuật vào chương trình tập luyện ngoại khóa đã được triển khai ở nhiều trường trên địa bàn tỉnh. Các hoạt động TDTT NK kết hợp với phong trào thi đua “đổi mới, sáng tạo trong dạy và học” đã góp phần tạo nên môi trường học tập sôi nổi, khuyến khích tinh thần rèn luyện thể thao trong nhà trường. Việc tổ chức các giải đấu thể thao giúp HSSV nâng cao thể chất, phát triển ý thức tập thể, tăng cường sự gắn kết với nhà trường, đồng thời đáp ứng yêu cầu phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao trong thời kỳ hội nhập và phát triển đất nước. Hàng năm, Ngành GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên đều tổ chức các đợt tập huấn dành cho giáo viên giảng dạy môn GDTC nhằm nâng cao chất lượng chuyên môn. Cùng với đó, các trường học chủ động xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu, giao lưu thể thao vào những dịp kỷ niệm quan trọng. Bên cạnh việc đào tạo và bồi dưỡng giáo viên chuyên trách, công tác xã hội hóa TDTT trường học cũng được đẩy mạnh nhằm huy động nguồn lực đầu tư vào cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ giảng dạy và tập luyện. Sở VH&DL Thái Nguyên đã tổ chức lớp tập huấn trọng tài các môn võ Taekwondo, Karate, võ Cổ truyền và Vovinam tỉnh Thái Nguyên. Đồng thời, các địa phương tổ chức tập huấn cho các giáo viên GDTC, thành lập các câu lạc bộ võ Vovinam trong các trường học trên địa bàn [126], [127].

Tổ chức khoá tập huấn chuyên môn, nghiệp vụ công tác GDTC và phương pháp trọng tài các môn thi đấu thể thao trong trường học. Với mục đích bồi dưỡng kiến thức và nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ cho đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC trên địa bàn thành phố Thái Nguyên [128]. Nhờ vào các giải pháp đồng bộ,

công tác GDTC và hoạt động TTTH tại Thái Nguyên đã có những chuyển biến tích cực. Tất cả các trường học trên địa bàn tỉnh đều triển khai giảng dạy môn GDTC theo chương trình quy định của Bộ GD&ĐT. Nhiều trường đã chủ động tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa và tổ chức giải đấu trong nội bộ nhà trường, đồng thời phối hợp với các cơ quan, ban ngành địa phương để thúc đẩy phong trào TDTT học đường. Đội ngũ giáo viên GDTC được chuẩn hóa và thường xuyên bồi dưỡng chuyên môn, CSVN phục vụ GDTC cũng được quan tâm đầu tư, đảm bảo đáp ứng nhu cầu rèn luyện thể chất của HS. Ngoài ra, diện tích đất dành cho các công trình thể thao tại các trường học cũng từng bước được mở rộng theo quy định, với trang thiết bị luyện tập đầy đủ. Đặc biệt, trong những năm gần đây, hoạt động TDTT NK được đẩy mạnh, đi vào nền nếp với nhiều giải đấu có quy mô lớn được tổ chức thường niên như Hội khỏe Phù Đổng, Hội thi Văn nghệ - Thể thao, giải bóng đá, giải cầu lông, bóng bàn... Tính đến năm 2022, đã có 100% các trường học trên địa bàn tỉnh triển khai giảng dạy môn GDTC với thời lượng 02 tiết/tuần theo đúng chương trình quy định của Bộ GD&ĐT, đạt tỷ lệ 100%. Trong đó, 100% các trường đảm bảo nội dung chương trình GDTC và 90% trường thường xuyên tổ chức các hoạt động TDTT NK. Trên cơ sở những thành quả đạt được, Ngành GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên tiếp tục đặt ra các nhiệm vụ và giải pháp để nâng cao hơn nữa chất lượng GDTC và hoạt động TTTH. Trong đó, trọng tâm là đổi mới nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy GDTC gắn liền với giáo dục ý chí, đạo đức, sức khỏe và kỹ năng sống cho HS. Đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát triển năng lực HS, tạo sự hứng thú đối với môn GDTC. Công tác kiểm tra, đánh giá thể lực HS cũng được thực hiện nghiêm túc theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008. Tiếp tục duy trì và phát triển hoạt động của các CLB TDTT trong trường học, tạo điều kiện cho HS, CBGV được thường xuyên tham gia tập luyện, thi đấu thể thao, góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực hỗ trợ hiệu quả trong công tác giảng dạy và NCKH [7].

1.4. Các vấn đề về phát triển thể chất của học sinh trong trường phổ thông

1.4.1. Một số quan điểm về phát triển thể chất

Sự phát triển thể chất của con người được thể hiện qua những thay đổi về chiều cao, cân nặng, hình thái cơ thể và sự vận hành của các hệ cơ quan bên trong. Những thay đổi này phản ánh sự phát triển các TCTL cơ bản như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp động tác và độ dẻo dai. Tác giả Trịnh Trung Hiếu nhận định:

“Tổ chất thể lực là một yếu tố cơ bản hoặc bộ phận cơ bản tổ chức thành thể chất. Nó là thước đo quan trọng tình trạng thể chất của trẻ em. Để đạt được mục đích tăng cường thể chất cho trẻ em, cần phải làm cho các mặt thể chất bao hàm đều được phát triển một cách thoả đáng, hay nói chính xác hơn là cần phải chuẩn bị về mặt thể lực cho trẻ” [36].

Quan điểm của Philin V.P nhấn mạnh rằng: “Năng lực thể chất là khả năng hoạt động cơ bắp lớn, được xác định bởi nhiều yếu tố bên trong và biểu hiện ra bên ngoài của cơ thể” [53]. Theo các nghiên cứu của Nguyễn Toán và Phạm Danh Tốn, trình độ thể lực phản ánh mức độ phát triển của các tổ chất thể chất, là kết quả của sự thích nghi sinh học diễn ra dưới tác động của tập luyện. Đối với trẻ em, sự phát triển thể lực cần dựa trên các yếu tố cơ bản, không giống như yêu cầu chuyên biệt ở vận động viên. Ví dụ, những người chạy cự ly dài cần sức bền, trong khi vận động viên thể dục dụng cụ phải phát triển độ dẻo dai và thăng bằng. Tuy nhiên, do đặc điểm phát triển về hình thái, chức năng sinh lý và tâm lý của trẻ khác với người lớn nên việc giáo dục tổ chất thể lực cần có những phương pháp phù hợp với từng lứa tuổi [86].

Theo nghiên cứu của Vũ Đức Thu và Nguyễn Xuân Sinh, sự phát triển thể chất có mối liên hệ chặt chẽ với việc hình thành kỹ năng vận động và sự phát triển của hệ cơ quan trong cơ thể. Các tổ chất thể lực không phát triển đồng đều mà có những giai đoạn tăng trưởng nhanh và chậm khác nhau. Ngoài ra, mỗi tổ chất vận động có sự phát triển riêng biệt ở từng thời kỳ. Việc rèn luyện thể thao giúp thúc đẩy sự phát triển này, nhưng mức độ ảnh hưởng không giống nhau giữa các nhóm tuổi. Trong bất kỳ hoạt động thể lực nào, các tổ chất thể lực không biểu hiện độc lập mà luôn phối hợp với nhau. Việc hình thành kỹ năng vận động cũng chịu ảnh hưởng từ trình độ phát triển thể chất, đồng thời, trong quá trình rèn luyện kỹ năng vận động, các tổ chất thể lực cũng được cải thiện và hoàn thiện hơn [88].

1.4.2. Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh trung học phổ thông

Lứa tuổi HS THPT đạt đến giai đoạn trưởng thành về thể chất với sự phát triển hài hòa, cân đối, gần mức của người lớn. Các em có thể đảm nhận công việc nặng nhọc và đạt khả năng trí tuệ cao nhờ sự tăng cường hưng phấn và ức chế ở vỏ não, giúp hình thành các mối liên hệ thần kinh phức tạp. Tư duy ngôn ngữ và phẩm chất ý chí cũng phát triển mạnh mẽ.

Giai đoạn THPT là thời kỳ cơ thể có sự tăng trưởng vượt bậc nhưng cũng bắt đầu có dấu hiệu chững lại và ổn định dần. Về chiều cao, đặc biệt là nam giới vẫn còn

tăng khá nhanh trong những năm đầu. Trung bình mỗi năm, cơ thể có thể cao thêm từ 4 - 6 cm. Tuy nhiên, đến khoảng cuối lớp 11 và lớp 12, tốc độ tăng trưởng bắt đầu chậm lại, báo hiệu sự tiệm cận ngưỡng chiều cao tối đa do di truyền quyết định.

Về cân nặng, cả nam và nữ đều tiếp tục tăng nhưng theo những xu hướng khác nhau do ảnh hưởng của nội tiết tố. Nam giới có xu hướng giảm mỡ và tăng khối lượng cơ bắp, trong khi nữ giới lại tích trữ mỡ ở những vùng đặc trưng như hông, đùi để chuẩn bị cho chức năng sinh sản. Cơ thể trở nên cân đối hơn, với tư chi phát triển hài hòa cùng phần thân, tạo nên vóc dáng trưởng thành. Ở nam giới, hormone testosterone bắt đầu hoạt động mạnh mẽ, kích thích sự phát triển rõ rệt của khối cơ, đặc biệt là ở ngực, vai và tay. Điều này không chỉ làm tăng sức mạnh thể chất mà còn cải thiện khả năng vận động linh hoạt, nhanh nhẹn. Trong khi đó, nữ giới cũng trải qua sự phát triển cơ bắp nhưng ở mức độ nhẹ nhàng hơn. Cơ thể các bạn nữ trở nên mềm mại với những đường cong rõ nét nhờ estrogen - nội tiết tố đặc trưng của phái nữ. Đây là thời điểm lý tưởng để các em rèn luyện thể thao, phát triển kỹ thuật vận động hoặc tập thể hình một cách phù hợp, giúp định hình vóc dáng khỏe mạnh, thẩm mỹ về sau [39], [35].

Hệ tuần hoàn và hô hấp đang phát triển, tim và phổi đều có sự tăng trưởng đáng kể trong giai đoạn này. Kích thước và khối lượng tim tăng, giúp nâng cao khả năng bơm máu và cung cấp oxy cho toàn bộ cơ thể. Đồng thời, dung tích phổi cũng mở rộng, nâng cao hiệu quả trao đổi khí. Nhờ đó, HS có thể thực hiện các hoạt động thể chất kéo dài như chạy bộ, bơi lội hay chơi bóng đá một cách hiệu quả hơn. Tuy nhiên, hệ tim mạch ở tuổi này vẫn dễ bị ảnh hưởng tiêu cực bởi thói quen sinh hoạt thiếu lành mạnh như thức khuya, stress, lạm dụng đồ uống có chất kích thích như cà phê hay nước tăng lực [39].

Một điểm đáng chú ý là sự phát triển thể chất không diễn ra đồng đều ở tất cả HS. Có em dậy thì sớm và trưởng thành nhanh, trong khi có em lại chậm hơn vài năm. Sự chênh lệch rõ ràng về hình thái, khả năng vận động và sức bền giữa các em cùng tuổi là hoàn toàn bình thường. Những yếu tố như di truyền, chế độ dinh dưỡng, mức độ vận động, trạng thái tâm lý và môi trường sống - học tập có vai trò quyết định đến tốc độ phát triển của từng cá nhân.

1.4.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất của HS THPT

Yếu tố bẩm sinh, di truyền: Đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển thể chất, là yếu tố quyết định các đặc điểm về hình thái, khả năng vận động và sức mạnh thể chất của mỗi cá nhân. Nếu cha mẹ có các đặc tính tốt về thể chất và tinh thần như cấu

trúc cơ thể, năng lực thể lực, trí tuệ hay tính cách, thì con cái cũng có xu hướng thừa hưởng những phẩm chất đó. Điều này tạo nên nền tảng vững chắc cho sự phát triển thể chất của mỗi người. Bên cạnh đó, yếu tố di truyền không chỉ ảnh hưởng đến hình thái mà còn quyết định khả năng tiềm ẩn của cơ thể, có thể được phát huy thông qua GDTC, điều kiện sống và quá trình rèn luyện [39], [35]. Tác giả Nguyễn Ngọc Cừ khẳng định: “Những đặc tính di truyền do chủng tộc và gia tộc truyền lại cho thế hệ sau là những yếu tố có tính bẩm sinh thường có tác dụng trực tiếp quyết định đến hình thức và tính chất của quá trình trao đổi chất trong cơ thể, tiềm năng sinh trưởng của tế bào và cơ quan hiệu ứng, đến năng lực điều tiết của hệ thần kinh trung ương và các tuyến nội tiết, là những yếu tố có vai trò quyết định đến sự hình thành thể hình và thể chất của các thế hệ con cháu” [23].

Yếu tố môi trường tự nhiên: Môi trường tự nhiên đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển thể chất của con người. Các yếu tố như nhiệt độ, khí hậu, nước, ánh sáng, địa hình... ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và khả năng vận động của con người [28].

Nhiệt độ và độ ẩm không khí: Nhiệt độ không khí có ảnh hưởng đến khả năng điều hòa thân nhiệt của cơ thể. Khi nhiệt độ quá thấp, cơ thể dễ mắc các bệnh về cơ, khớp, thần kinh hoặc cảm cúm. Ngược lại, khi nhiệt độ cao kết hợp với độ ẩm cao, quá trình thoát nhiệt qua mồ hôi bị hạn chế, dễ gây sốc nhiệt hoặc kiệt sức. Độ ẩm cao cũng làm giảm khả năng điều hòa nhiệt của cơ thể, trong khi độ ẩm thấp giúp quá trình thoát nhiệt diễn ra dễ dàng hơn. Sự rối loạn điều hòa thân nhiệt của cơ thể người có thể xuất hiện khi nhiệt độ không khí đạt 30 - 31°C và độ ẩm 80 - 90% hoặc khi nhiệt độ 40°C và độ ẩm 40 - 50% trong yên tĩnh [39]. Thời tiết và khí hậu: Là sự tổng hợp của nhiều yếu tố khí quyển có khả năng tác động đến cơ thể con người và điều kiện sống. Những yếu tố này bao gồm nhiệt độ, độ ẩm, áp suất không khí, tốc độ gió, bức xạ mặt trời, lượng mây, lượng mưa, từ trường trái đất và tính dẫn điện của không khí... Tất cả những yếu tố này kết hợp tạo nên ảnh hưởng tổng thể đến sức khỏe và thể trạng của con người. Sự thích nghi khí hậu là quá trình cơ thể con người điều chỉnh để phù hợp với những thay đổi của môi trường địa lý và điều kiện thời tiết mới. Sự thích nghi được chia thành hai loại: thích nghi tương đối và thích nghi hoàn toàn. Trong đó, thích nghi tương đối xảy ra khi cơ thể chỉ đáp ứng được một số điều kiện cụ thể của môi trường, còn thích nghi hoàn toàn giúp cơ thể đạt trạng thái điều chỉnh tối ưu trước mọi yếu tố môi trường bên ngoài. Trên thực tế, hai giai đoạn này không tách biệt mà là các

bước của một quá trình thích nghi liên tục. Quá trình thích nghi khí hậu đòi hỏi cơ thể phải có những điều chỉnh nhất định, đồng thời có thể tạo ra một số thay đổi về chức năng sinh lý, ảnh hưởng đến khả năng hoạt động thể chất, đặc biệt là trong các hoạt động đòi hỏi thể lực cao. Để thúc đẩy quá trình này và giảm tác động tiêu cực của khí hậu đến cơ thể, con người có thể áp dụng nhiều biện pháp như cân bằng giữa làm việc và nghỉ ngơi, mặc trang phục phù hợp với thời tiết, duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý, rèn luyện thể chất có hệ thống, tận dụng các yếu tố tự nhiên để nâng cao sức khỏe [39].

Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên đến sức khỏe: Các yếu tố tự nhiên có thể tác động trực tiếp đến trạng thái thể chất và tinh thần của con người. Do đó, cần khai thác và tận dụng môi trường tự nhiên một cách hiệu quả nhằm duy trì và cải thiện sức khỏe. Điều này đặc biệt quan trọng đối với trẻ em, bởi đây là giai đoạn hình thành nền tảng phát triển thể chất cho các giai đoạn trưởng thành sau này. Trong GDTC, các yếu tố tự nhiên được ứng dụng theo hai hướng chính:

Kết hợp điều kiện tự nhiên trong tập luyện TDDT: Các hoạt động rèn luyện như tập ngoài trời, luyện tập dưới ánh nắng mặt trời, vận động trong các địa hình đồi núi, điều kiện thời tiết khác nhau hoặc thậm chí theo mùa giờ khác nhau đều giúp gia tăng hiệu quả của bài tập thể chất. Việc tập luyện trong các môi trường khác nhau không chỉ giúp cơ thể thích nghi tốt hơn mà còn tăng cường sức mạnh, sức bền và khả năng chịu đựng của con người.

Sử dụng môi trường tự nhiên để tăng cường sức khỏe: Các yếu tố tự nhiên như nước, ánh sáng và không khí có thể được tận dụng theo nhiều phương pháp khác nhau nhằm giúp cơ thể thích nghi với điều kiện thời tiết khắc nghiệt. Ví dụ, việc rèn luyện trong môi trường nhiệt độ cao hay không khí loãng có thể giúp nâng cao khả năng chịu đựng của hệ hô hấp và tuần hoàn. Những phương pháp này không chỉ giúp cải thiện sức khỏe mà còn góp phần gia tăng tuổi thọ.

Mối quan hệ giữa môi trường và di truyền trong phát triển thể chất: Yếu tố di truyền và môi trường sống có sự tác động lẫn nhau trong quá trình phát triển thể chất. Một môi trường sống không thuận lợi có thể làm hạn chế những tiềm năng di truyền, khiến cho quá trình phát triển không được tối ưu. Ngược lại, một môi trường lý tưởng sẽ giúp cá nhân phát huy tối đa những đặc điểm di truyền tiềm tàng.

Những điều kiện môi trường thuận lợi có thể giúp một cá thể đạt đến giới hạn cao nhất của khả năng phát triển thể chất mà di truyền cho phép. Như vậy, cả di truyền

và môi trường sống đều đóng vai trò quan trọng và cần có sự kết hợp hài hòa để hỗ trợ tối đa cho sự phát triển thể chất.

Các yếu tố xã hội:

Điều kiện sống và sinh hoạt: Sự phát triển thể chất của con người chịu ảnh hưởng lớn từ điều kiện sống, bao gồm các yếu tố như chăm sóc y tế, vệ sinh, dinh dưỡng và thói quen sinh hoạt hàng ngày. Để cơ thể có thể phát triển toàn diện, cần duy trì sự cân bằng giữa con người và môi trường bên ngoài. Khi các yếu tố môi trường trở nên bất lợi, vượt quá khả năng thích nghi của cơ thể, có thể dẫn đến những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Môi trường sống là một hệ thống phức tạp, bao gồm cả yếu tố tự nhiên, xã hội và kinh tế. Những yếu tố như điều kiện chăm sóc y tế, vệ sinh cá nhân, vệ sinh cộng đồng, chế độ sinh hoạt và tập luyện thể dục thể thao đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe. Một môi trường sống lý tưởng, đảm bảo vệ sinh (không gian sạch sẽ, thoáng mát, đầy đủ ánh sáng và không khí trong lành) sẽ hỗ trợ sự phát triển toàn diện của con người, đặc biệt là HS [31].

Trong GDTC, việc đảm bảo điều kiện vệ sinh tốt ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của quá trình rèn luyện thể chất. Điều này có nghĩa là trong quá trình tập luyện thể thao, các yếu tố như phương pháp, dụng cụ tập luyện, chế độ dinh dưỡng, nghỉ ngơi và phục hồi đều cần được kiểm soát chặt chẽ để đảm bảo cơ thể có đủ thời gian thích nghi và phát triển tối ưu. Đối với HS THPT, việc duy trì vệ sinh trong trường học, đặc biệt là vệ sinh dinh dưỡng, đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển thể chất. Trường học cần được xây dựng tại những vị trí có không gian rộng rãi, có nhiều cây xanh, sân chơi phù hợp để HS có thể vận động, rèn luyện. Nguồn nước sinh hoạt cũng phải đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh, giúp HS duy trì sức khỏe tốt. Lớp học cần được thiết kế hợp lý với đủ ánh sáng, thông thoáng vào mùa hè và ấm áp vào mùa đông, đồng thời bàn ghế, dụng cụ học tập phải phù hợp với từng độ tuổi [28], [82].

Dinh dưỡng và ảnh hưởng đến phát triển thể chất: Dinh dưỡng là một yếu tố then chốt trong sự phát triển thể chất, đặc biệt ảnh hưởng đến chiều cao và khả năng vận động. Chế độ dinh dưỡng hợp lý không chỉ đảm bảo sự tăng trưởng cơ thể mà còn giúp duy trì năng lượng và hỗ trợ phát triển các nhóm cơ quan. Đây là một quá trình liên tục, cần được quan tâm trong suốt cuộc đời con người. Ở lứa tuổi HS, chế độ dinh dưỡng cần đặc biệt chú trọng đến những nhóm chất quan trọng như đường, đạm, chất béo (gluxít, protít, lipít). Những dưỡng chất này là nền tảng cho sự hình thành và phát

triển các chức năng cơ thể. Để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng hợp lý, HS trong độ tuổi dậy thì (từ 12 tuổi trở lên) cần cung cấp từ 2.200 đến 2.400 Calo mỗi ngày để duy trì sức khỏe và năng lượng cho các hoạt động học tập và vận động [39].

Hoạt động vận động và tập luyện TDDT: Vận động là một yếu tố không thể thiếu trong sự phát triển của con người. Ngay từ khi sinh ra, con người đã có nhu cầu vận động để duy trì sự sống và phát triển cơ thể. Sự vận động diễn ra liên tục từ thời thơ ấu, trưởng thành cho đến khi về già, giúp cơ thể thích nghi với các điều kiện sống khác nhau. Hoạt động thể lực bao gồm nhiều yếu tố như sức mạnh, tốc độ, độ bền, sự linh hoạt và khả năng phối hợp vận động. Tùy vào từng loại hoạt động mà mức độ phát triển của các tố chất thể lực này sẽ khác nhau. Ngoài ra, vận động tích cực không chỉ dừng lại ở rèn luyện thể chất mà còn bao gồm cả khả năng tư duy, sáng tạo trong học tập và làm việc. Chính vì vậy, duy trì một chế độ vận động hợp lý là điều kiện quan trọng giúp cơ thể phát triển toàn diện [36].

Vai trò của GDTC trong sự phát triển toàn diện: Để phát triển con người một cách toàn diện, giáo dục không chỉ tập trung vào trang bị kiến thức mà còn cần phải rèn luyện cả thể chất. Do đó, GDTC trong trường học đóng vai trò quan trọng trong việc trang bị cho HS những kỹ năng vận động, tạo nền tảng thể lực và giúp các em có cơ thể khỏe mạnh, cân đối. Việc thực hiện tốt công tác GDTC trong trường học không chỉ giúp HS cải thiện sức khỏe mà còn hỗ trợ quá trình giáo dục chung, giúp các em hình thành ý thức kỷ luật, tinh thần đồng đội và các kỹ năng cần thiết trong cuộc sống. Bên cạnh đó, thể dục thể thao còn giúp HS nâng cao sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc bệnh, thích nghi tốt với điều kiện thời tiết và môi trường sống khác nhau. Ngoài ra, tham gia vào các hoạt động thể thao còn giúp HS tránh xa các tệ nạn xã hội, hướng đến một lối sống lành mạnh, tích cực [36].

Theo nghiên cứu của Nguyễn Ngọc Cừ và Dương Nghiệp Chí, nếu thiếu vận động, cơ thể sẽ trở nên yếu ớt, khả năng đề kháng kém và quá trình phát triển thể chất sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực. Việc duy trì hoạt động thể chất của HS phụ thuộc vào nhiều yếu tố như điều kiện kinh tế, chất lượng GDTC trong nhà trường, sự tham gia của các câu lạc bộ thể thao, cũng như mức độ quan tâm của gia đình và xã hội đối với việc rèn luyện thể lực của trẻ em [24].

Tóm lại, hoạt động TDDT đóng vai trò quan trọng trong duy trì và phát triển thể chất của con người. Trong đó, những hoạt động vận động có hệ thống, phù hợp với lứa

tuổi sẽ giúp cơ thể thích nghi tốt hơn, phát triển toàn diện hơn. Chính vì vậy, việc đẩy mạnh phong trào tập luyện TDTT trong trường học là một giải pháp cần thiết để đảm bảo HS có sức khỏe tốt, tạo nền tảng cho sự phát triển thể chất và trí tuệ bền vững.

1.5. Các vấn đề về hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường phổ thông

1.5.1. Vị trí, vai trò và nguyên tắc của hoạt động TDTT ngoại khóa

Hoạt động TDTT NK đóng vai trò quan trọng trong hệ thống GDTC và TDTT học đường. Đây là một phần không thể thiếu, cùng với các hoạt động giảng dạy chính khóa tạo thành một hệ thống giáo dục toàn diện, giúp thực hiện hiệu quả mục tiêu đào tạo trong nhà trường. TDTT NK và GDTC chính khóa tồn tại song song, bổ trợ lẫn nhau để giúp HS phát triển thể lực một cách toàn diện. Bên cạnh việc nâng cao sức khỏe, hoạt động này còn góp phần giáo dục nhân cách, rèn luyện ý thức tập thể, xây dựng tinh thần trách nhiệm, đồng thời trang bị cho HS kỹ năng vận động cần thiết phục vụ trong cuộc sống hàng ngày. Ngoài ra, TDTT NK cũng tạo cơ hội phát hiện và đào tạo nhân lực cho các đội tuyển thể thao chuyên nghiệp trong tương lai [36]. Theo quan điểm của Trịnh Trung Hiếu, ba nguyên tắc cốt lõi trong GDTC gồm: “Kết hợp giáo dục TDTT với thực tiễn lao động và chiến đấu; phát triển con người toàn diện; nâng cao sức khỏe” [41]. Tác giả V.P. Philin nhấn mạnh rằng GDTC ngoài nhà trường cần được triển khai dựa trên các nguyên tắc như: “Sự phù hợp với mục tiêu, nhiệm vụ GDTC; có sự phối hợp giữa các tổ chức, ngành liên quan; kế thừa những thành tựu từ GDTC chính khóa; mở rộng và nâng cao kiến thức, kỹ năng TDTT cho HS; sử dụng đa dạng các hình thức tập luyện, đảm bảo phù hợp với sở thích và thể trạng của HS; duy trì tính kỷ luật tự giác và đảm bảo chất lượng kiểm tra y tế đối với các chương trình tập luyện” [53]. Từ các quan điểm trên, có thể đúc kết một số nguyên tắc quan trọng khi tổ chức và hướng dẫn hoạt động TDTT NK: Đảm bảo phù hợp với xu hướng phát triển chung và mang lại hiệu quả thực tiễn; Đáp ứng nhu cầu và sở thích của HS, đảm bảo tính tự nguyện và tự giác; Xây dựng kế hoạch tập luyện bài bản, kết hợp giữa rèn luyện thể chất và tổ chức các giải đấu phong trào; Khuyến khích sự tham gia của cộng đồng, đẩy mạnh xã hội hóa TDTT NK để mở rộng cơ hội tiếp cận cho nhiều đối tượng. Bằng việc triển khai đúng các nguyên tắc trên, TDTT NK không chỉ giúp HS rèn luyện thể chất mà còn góp phần xây dựng môi trường giáo dục toàn diện, phát triển nhân cách, đồng thời nâng cao hiệu quả GDTC trong trường học.

1.5.2. Các điều kiện đảm bảo cho công tác tổ chức TDTT ngoại khoá

Để hoạt động TDTT NK trong nhà trường được triển khai hiệu quả, cần đáp ứng một số điều kiện quan trọng sau đây [36], [75]:

Sự quan tâm và chỉ đạo từ cấp lãnh đạo: Chính sách và định hướng phát triển TDTT trong nhà trường cần nhận được sự quan tâm từ Đảng, Nhà nước và các cơ quan quản lý giáo dục. Những văn bản quy phạm pháp luật và hướng dẫn cụ thể sẽ là cơ sở pháp lý vững chắc cho việc tổ chức và phát triển các hoạt động TDTT NK.

Nguồn lực tài chính và cơ sở vật chất: Việc đầu tư kinh phí từ ngân sách nhà nước, nguồn tài trợ hoặc đóng góp xã hội hóa có vai trò quan trọng trong việc duy trì và mở rộng hoạt động TDTT NK. Đồng thời, hệ thống cơ sở vật chất như sân bãi, phòng tập, trang thiết bị tập luyện cũng cần được đảm bảo để đáp ứng nhu cầu rèn luyện thể chất của HS.

Đội ngũ giáo viên và huấn luyện viên: Để tổ chức hiệu quả các hoạt động TDTT NK, cần có đội ngũ giáo viên thể chất và huấn luyện viên có chuyên môn cao, tâm huyết với nghề, có khả năng hướng dẫn và truyền cảm hứng cho HS.

Nhận thức và nhu cầu từ HS: Sự thành công của TDTT NK phụ thuộc vào mức độ quan tâm và tham gia của HS. Việc nâng cao nhận thức về lợi ích của TDTT, khuyến khích HS tham gia các hoạt động rèn luyện thể chất là điều kiện quan trọng để phát triển phong trào thể thao trong trường học.

Sự phối hợp giữa các tổ chức liên quan: Để TDTT NK được triển khai bài bản và có hiệu quả lâu dài, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường với các tổ chức xã hội, hiệp hội thể thao, liên đoàn thể thao từ cấp cơ sở đến cấp trung ương. Bên cạnh đó, các tổ chức như Đoàn Thanh niên, Công đoàn, Hội phụ huynh HS, Sở GD&ĐT, Sở Văn hóa - Thể thao, các liên đoàn thể thao và doanh nghiệp tài trợ cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ và thúc đẩy hoạt động TDTT NK. Các tổ chức này không chỉ giúp huy động nguồn lực tài chính mà còn tham gia vào công tác tổ chức các giải đấu từ cấp trường đến cấp quốc gia, tạo điều kiện cho HS có cơ hội phát triển toàn diện về thể chất. Như vậy, để TDTT NK trong trường học phát triển bền vững, cần có sự hỗ trợ đồng bộ từ nhiều bên liên quan, từ cấp quản lý giáo dục, nhà trường, giáo viên, HS cho đến các tổ chức xã hội và doanh nghiệp tài trợ.

1.5.3. Nội dung tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa

Hoạt động TDTT ngoại khóa có nhiều điểm tương đồng với GDTC chính khóa nhưng thường có cấu trúc đơn giản và linh hoạt hơn. Nội dung của các buổi tập ngoại khóa thường tập trung vào các bộ môn chuyên sâu, không bị ràng buộc bởi chương trình học chính thức, giúp HS có thể tiếp cận với nhiều hình thức rèn luyện phong phú hơn. Các nội dung chính trong tổ chức TDTT NK gồm: Bài tập phát triển thể chất toàn diện; Luyện tập kỹ thuật chuyên sâu theo từng bộ môn; Tổ chức thi đấu thể thao [89]. Thể thao trên thế giới không ngừng phát triển, với khoảng 400 bộ môn đã được luật hóa để thi đấu quốc tế. Trong nhà trường, HS có thể lựa chọn các môn thể thao phổ biến như bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông, bóng bàn, aerobic, điền kinh, bơi lội và các bộ môn võ thuật. Để nâng cao hiệu quả rèn luyện, các trường nên duy trì hoạt động của các CLB TDTT NK, tổ chức thi đấu giao lưu, từ cấp cơ sở đến cấp tỉnh và cấp quốc gia. Các giải đấu này có thể phân loại theo không gian tổ chức (thi đấu trong trường hoặc liên trường), theo nội dung (đơn môn hoặc đa môn), hoặc theo tính chất (thi đấu đối kháng, giao hữu, kiểm tra trình độ, tuyển chọn đội tuyển, đại hội TDTT...).

1.5.4. Hình thức tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa

Hoạt động TDTT NK có thể được tổ chức theo nhiều hình thức khác nhau, tùy vào quy mô và đặc điểm của nhà trường. Các phương thức rèn luyện có thể thực hiện ở cấp cá nhân, nhóm nhỏ hoặc tập thể nhằm phát triển thể chất một cách toàn diện. Theo tác giả Vũ Đức Thu, các hình thức tổ chức tập luyện thể thao gồm các bài tập cá nhân, tập thể, áp dụng các phương pháp rèn luyện để nâng cao thể lực, phục hồi sức khỏe hoặc hỗ trợ điều trị bệnh lý [82]. Trong khi đó, Nguyễn Toán và Phạm Danh Tồn phân loại các buổi tập ngoại khóa thành như sau [86]:

Buổi tập cá nhân: HS có thể tự tập luyện thông qua các hình thức như thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, đi bộ, du lịch thể thao hoặc tập theo các chương trình huấn luyện cụ thể.

Buổi tập nhóm tự nguyện: Các nhóm HS có thể tự tổ chức các hoạt động như trò chơi vận động, lễ hành, du lịch thể thao, thi đấu giao hữu. Thông thường, các nhóm này có trưởng nhóm chịu trách nhiệm tổ chức và quản lý hoạt động.

Buổi tập có tổ chức và hướng dẫn: Đây là các buổi tập luyện có sự giám sát và hướng dẫn của giáo viên thể chất, huấn luyện viên hoặc hướng dẫn viên thể thao. Hình

thức này thường được áp dụng trong các CLB thể thao học đường, các khóa đào tạo ngắn hạn tại trung tâm TDTT, nhà văn hóa hoặc các cuộc thi đấu thể thao phong trào. Hình thức tập luyện cá nhân thường được áp dụng trong các hoạt động thể dục buổi sáng, giúp cơ thể sẵn sàng cho một ngày học tập mới. Thể dục giữa giờ là các bài tập ngắn, giúp HS thư giãn cơ thể sau thời gian dài ngồi học, giảm bớt căng thẳng và tăng hiệu quả tiếp thu kiến thức.

Ngoài ra, những buổi tập thể lực chuyên sâu hơn có thể bao gồm rèn luyện thể chất toàn diện, tập luyện chuyên môn cho thể thao thành tích cao, hoặc tập luyện thể lực để phục vụ công việc và cuộc sống hàng ngày. Các hình thức này yêu cầu HS có kỷ luật cao, hiểu biết cơ bản về nguyên tắc và phương pháp tập luyện, đồng thời cần sự hướng dẫn của huấn luyện viên để đạt hiệu quả tối đa. Các buổi tập theo nhóm có thể được tổ chức tự nguyện hoặc có kế hoạch cụ thể. Nhóm tự nguyện thường tập trung vào các hoạt động giải trí, thi đấu phong trào, còn nhóm có tổ chức thường hướng đến huấn luyện chuyên nghiệp, chuẩn bị cho các giải đấu thể thao.

Theo nghiên cứu của Trần Kim Cương, mô hình câu lạc bộ TDTT học đường là một phương thức tổ chức hiệu quả, giúp HS có môi trường rèn luyện thể chất một cách bài bản, tạo điều kiện phát triển tài năng thể thao. Câu lạc bộ thể thao có thể chia thành nhiều loại hình khác nhau như công lập, bán công, tư nhân hoặc do nhà trường quản lý. Ngoài ra, các CLB thể thao học đường có thể liên kết với các tổ chức TDTT trong và ngoài nhà trường để mở rộng quy mô hoạt động [26]. Tại các trường THPT, HS thường tham gia tập luyện theo các mô hình như:

Câu lạc bộ thể thao học đường: Tạo môi trường rèn luyện thể chất thường xuyên, có sự giám sát và hướng dẫn từ giáo viên, huấn luyện viên.

Đội tuyển trường: Đào tạo HS có năng khiếu thể thao để tham gia các giải đấu từ cấp trường đến cấp tỉnh, quốc gia.

Các nhóm tập luyện theo sở thích: HS có thể tự thành lập nhóm để tập luyện các môn thể thao yêu thích, tạo không gian sinh hoạt lành mạnh.

Xét trên phương diện xã hội, TDTT NK không chỉ giúp HS nâng cao thể chất mà còn tạo ra một môi trường sinh hoạt lành mạnh, giúp các em tránh xa các tệ nạn xã hội, sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách hợp lý, phát triển các kỹ năng quan trọng cho tương lai.

1.5.5. Các điều kiện đảm bảo cho công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá môn võ Vovinam cho học sinh trung học phổ thông

1.5.5.1. Nguồn nhân lực và sự phát triển của công tác cán bộ TDTT

Đội ngũ giáo viên TDTT đóng vai trò then chốt trong việc triển khai chương trình GDTC cũng như các hoạt động TDTT NK trong trường học. Vị trí, nhiệm vụ và trách nhiệm của giáo viên TDTT đã được quy định rõ trong các văn bản pháp lý liên quan [11], [69], [88].

Chất lượng GDTC trong trường THPT phụ thuộc đáng kể vào trình độ chuyên môn và năng lực giảng dạy của giáo viên TDTT. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng, hiện nay đội ngũ giáo viên TDTT vẫn còn nhiều hạn chế về số lượng cũng như chất lượng chuyên môn, điều này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả giảng dạy và rèn luyện thể chất của HS. Các tiết học thể dục chưa đạt hiệu quả cao, phương pháp giảng dạy còn đơn điệu, lượng vận động của HS trong mỗi buổi học chưa tối ưu, dẫn đến hiệu quả rèn luyện thân thể chưa như mong đợi [18], [88]. Để nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường, cần có những giải pháp đồng bộ nhằm cải thiện năng lực giảng dạy của giáo viên. Điều này bao gồm nâng cao chương trình đào tạo giáo viên thể chất, cải thiện môi trường và điều kiện công tác, thúc đẩy sự hỗ trợ từ ban lãnh đạo nhà trường, đồng thời khuyến khích giáo viên chủ động tự học, cập nhật kiến thức chuyên môn và đổi mới phương pháp giảng dạy [98].

1.5.5.2. Cơ sở vật chất kỹ thuật và điều kiện tập luyện

Cơ sở vật chất và trang thiết bị đóng vai trò thiết yếu trong việc tổ chức và triển khai các hoạt động GDTC cũng như rèn luyện TDTT NK. Hệ thống CSVC phục vụ GDTC bao gồm sân bãi, nhà tập, thiết bị dạy học chuyên biệt cho từng bộ môn, cùng với các phương tiện hỗ trợ khác. Đây không chỉ là công cụ hỗ trợ giảng dạy mà còn là yếu tố quyết định chất lượng tập luyện của HS. Sự đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng lấy HS làm trung tâm đòi hỏi nhà trường phải đảm bảo đầy đủ các điều kiện vật chất nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho HS tham gia học tập và tập luyện một cách chủ động. Việc cung cấp đầy đủ dụng cụ tập luyện không chỉ giúp đa dạng hóa hình thức dạy học mà còn nâng cao khả năng tiếp thu, thực hành và vận dụng kỹ năng thể chất của HS. Bên cạnh đó, hệ thống CSVC hiện đại góp phần hỗ trợ giáo viên trong việc giảng dạy, giúp minh họa trực quan hơn nội dung học tập và tối ưu hóa hiệu quả giảng dạy. Do đó, để phát triển GDTC và TDTT NK một cách toàn diện, cần đầu tư đồng bộ vào cơ sở hạ tầng và trang thiết bị, đảm bảo đáp ứng được nhu cầu giảng dạy và tập luyện của cả giáo viên lẫn HS [84], [89].

1.5.5.3. Cơ chế, chính sách cho sự phát triển TDTT ngoại khoá

Để thúc đẩy sự phát triển của TDTT trong nhà trường, cần có các chính sách cụ thể nhằm tăng cường đầu tư từ ngân sách nhà nước vào các lĩnh vực như đào tạo, bồi dưỡng giáo viên và hướng dẫn viên TDTT, cũng như xây dựng cơ sở vật chất, sân bãi và trang thiết bị tập luyện. Việc đảm bảo mỗi trường học đều có giáo viên thể chất cùng với không gian tập luyện đầy đủ là yếu tố quan trọng giúp nâng cao hiệu quả GDTC chất từ bậc mầm non trở lên [89]. Bên cạnh đó, cần thiết lập các chế độ, chính sách hỗ trợ cho giáo viên TDTT, HS và nhà trường nhằm khuyến khích sự tham gia tích cực vào hoạt động thể chất. Việc này không chỉ giúp cải thiện chất lượng giảng dạy môn GDTC mà còn là một trong những bước đột phá quan trọng để phát triển TDTT học đường.

Một trong những nhiệm vụ trọng tâm là nâng cao nhận thức của các cấp ủy Đảng, chính quyền về vai trò quan trọng của việc chăm sóc và phát triển thể chất cho HS, nhằm đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp giáo dục và xây dựng đất nước. Việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe thể chất cho thế hệ trẻ cần có sự chung tay của toàn xã hội, với sự tham gia tích cực và tự giác từ các tổ chức, cá nhân. Sự phối hợp chặt chẽ giữa các cấp, ngành và tổ chức xã hội trong việc thực hiện các chiến lược chăm sóc sức khỏe cho HS là yếu tố then chốt giúp nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường. Nhằm thúc đẩy sự tham gia tích cực của HS, GV và nhà trường vào các hoạt động thể chất, đặc biệt là TTNK, cần triển khai đồng bộ các chế độ, chính sách và quy định pháp lý sau:

Chính sách hỗ trợ và phát triển hoạt động thể thao trong nhà trường:

Nghị định 11/2015/NĐ-CP về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường quy định: Các cơ sở giáo dục và cơ quan quản lý giáo dục có trách nhiệm hỗ trợ, tạo điều kiện hoạt động cho các câu lạc bộ thể thao và hội thể thao học sinh - sinh viên. Đồng thời, khuyến khích đầu tư cơ sở vật chất phục vụ giáo dục thể chất thông qua hình thức đối tác công - tư; Thông tư 14/2023/TT-BVHTTDL về công tác thi đua, khen thưởng ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch nêu rõ: Các cá nhân và tập thể có thành tích nổi bật trong hoạt động thể dục thể thao được xem xét, đề nghị khen thưởng theo quy định [15]; Thông tư 19/2025/TT-BGDĐT về khen thưởng và kỷ luật học sinh (có hiệu lực từ ngày 31/10/2025) quy định 05 hình thức khen thưởng học sinh, trong đó nhấn mạnh việc động viên, khuyến khích học sinh đạt thành tích trong học tập, rèn luyện đạo đức, thể dục thể thao, hoạt động văn hóa - nghệ thuật và phong trào thi đua [14].

Chính sách bồi dưỡng và phát triển chuyên môn cho giáo viên TDTT:

Thông tư 32/2020/TT-BGDĐT (Điều lệ trường THCS, THPT và trường phổ thông có nhiều cấp học): Giáo viên có quyền tham gia các lớp bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ thường xuyên nhằm nâng cao trình độ nghề nghiệp [10]; Nghị định 71/2020/NĐ-CP về quản lý hoạt động giáo dục nghề nghiệp và bồi dưỡng cán bộ, công chức, viên chức: Giáo viên, giảng viên trong biên chế được cử đi bồi dưỡng và được hỗ trợ kinh phí từ ngân sách hoặc cơ quan quản lý; Thông tư 17/2019/TT-BGDĐT về bồi dưỡng thường xuyên cho giáo viên: Hằng năm, giáo viên (trong đó có giáo viên TDTT) phải tham gia các khóa bồi dưỡng chuyên môn theo kế hoạch của Sở hoặc Phòng GD&ĐT, được tính vào nhiệm vụ chuyên môn và hưởng chế độ hỗ trợ [12].

Chính sách khuyến khích nghiên cứu, sáng kiến và thi đua trong GDTC:

Luật Giáo dục 2019 quy định: Giáo viên có quyền tham gia nghiên cứu khoa học sư phạm ứng dụng và đề xuất sáng kiến kinh nghiệm nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy. Các kết quả nghiên cứu, sáng kiến được công nhận và áp dụng thực tế, đồng thời được tính vào thành tích thi đua [75]; Luật Thi đua, Khen thưởng 2022: Các cá nhân có sáng kiến, giải pháp hữu ích được công nhận có thể được khen thưởng ở các cấp (giấy khen, bằng khen, huân chương...), qua đó khuyến khích giáo viên TDTT đổi mới phương pháp giảng dạy và tổ chức hoạt động ngoại khóa [76]; Thông tư 22/2019/TT-BGDĐT về nghiên cứu khoa học sư phạm ứng dụng trong trường phổ thông: Khuyến khích GV thực hiện và áp dụng đề tài cải tiến phương pháp dạy học, tổ chức hoạt động NK. Kết quả nghiên cứu có thể được đưa vào tiêu chí đánh giá, xếp loại và xét danh hiệu thi đua của giáo viên [13]. Như vậy, hệ thống văn bản pháp lý nêu trên tạo hành lang chính sách toàn diện cho việc phát triển GDTC và các hoạt động TTNK trong trường học. Sự phối hợp đồng bộ giữa nhà trường - GV - cơ quan quản lý không chỉ góp phần nâng cao thể lực, kỹ năng và tinh thần thể thao cho HS, mà còn khuyến khích đổi mới, sáng tạo và khen thưởng xứng đáng cho những đóng góp trong lĩnh vực TDTT học đường.

1.5.5.4. Nhu cầu tập luyện của học sinh

HS THPT có nhu cầu cao trong việc học tập, vận động và khẳng định bản thân. Đặc biệt, các em dễ bị thu hút bởi những hoạt động tập thể, phong trào sôi nổi như TDTT. Ở lứa tuổi này, HS thường có xu hướng ngưỡng mộ và muốn noi theo các VĐV, cầu thủ nổi tiếng, do đó việc tham gia các hoạt động thể thao không chỉ giúp đáp ứng

nhu cầu vận động mà còn là cách để các em thực hiện mong muốn rèn luyện bản thân để giống với thân tượng của mình. Bên cạnh đó, do vẫn đang trong giai đoạn phụ thuộc vào gia đình, HS chịu ảnh hưởng lớn từ định hướng và quan điểm của cha mẹ. Đối với hầu hết các bậc phụ huynh, sức khỏe của con em luôn là một trong những mối quan tâm hàng đầu. Chính vì vậy, nhiều gia đình đã khuyến khích con tham gia tập luyện TDTT như một cách để tăng cường thể lực, cải thiện sức khỏe và phát triển thể chất toàn diện. Nhu cầu rèn luyện thể chất của HS cùng với sự quan tâm của cha mẹ chính là những yếu tố thuận lợi giúp triển khai hiệu quả các hoạt động GDTC trong nhà trường. Đây cũng là điều kiện quan trọng để đảm bảo chất lượng giảng dạy và phát triển TDTT trong môi trường học đường [46].

1.6. Khái quát về môn võ Vovinam

1.6.1. Quá trình hình thành và phát triển võ Vovinam

Ở Việt Nam: Vovinam Việt Võ Đạo là môn võ thuật - võ đạo được Võ sư Nguyễn Lộc sáng lập vào năm 1936 nhưng hoạt động âm thầm, đến 1938 mới đem ra công khai đồng thời ông đề ra chủ thuyết “cách mạng tâm thân” để thúc đẩy môn sinh luôn luôn canh tân bản thân, và hướng thiện về thể chất lẫn tinh thần [8], [10]. Về nội dung, võ Vovinam có hai phần: võ thuật Việt Nam (Việt Võ Thuật) và võ đạo Việt Nam (Việt Võ Đạo). Trong tên Vovinam - Việt Võ Đạo thì Vovinam là gốc rễ, cội nguồn, còn Việt võ Đạo là hoa trái của Vovinam. Sau quá trình phát triển, cách gọi đầy đủ và đúng nhất là Vovinam Việt Võ Đạo. Vovinam là từ quốc tế hoá của từ võ thuật - võ đạo Việt Nam. Bên cạnh việc tập luyện võ thuật, binh khí, các võ sinh còn tập luyện ngoại công, khí công và coi trọng việc trau dồi nhân tính. Võ Vovinam có các đòn bay cao kẹp cổ nổi tiếng còn gọi là “đòn chân tấn công”, luôn có mặt trong các buổi biểu diễn.

Trong các môn võ của Việt Nam, võ Vovinam được phát triển qui mô và rộng lớn nhất với nhiều môn sinh có mặt ở hơn 40 nước trên thế giới, trong đó có Ba Lan, Bỉ, Campuchia, Đan Mạch, Đức, Hoa Kỳ, Maroc, Na Uy, Nga, Pháp, Romania, Thụy Sĩ, Thụy Điển, Singapore, Uzbekistan, Thái Lan, Ý, Úc, Ấn Độ, Iran, Tây Ban Nha...

Các mốc lịch sử: Năm 1938: Biểu diễn đầu tiên tại Nhà hát lớn Hà Nội. Năm 1940 lớp dạy công khai đầu tiên mở tại Trường Sư phạm, Hà Nội.

Năm 1960 võ sư Lê Sáng kế nhiệm chức Chương Môn, đưa võ Vovinam phát triển mạnh mẽ ra quốc tế [79], [80].

Từ 2007 - 2010: Liên tục thành lập các Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2007), Liên đoàn Vovinam Quốc tế (2008), và Liên đoàn Vovinam các khu vực như châu Á, châu Âu, Đông Nam Á.

Môn võ Vovinam xuất hiện tại Thái Nguyên vào năm 2010, với CLB đầu tiên tại trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên thu hút hơn 300 sinh viên đăng ký tập luyện chỉ trong tuần đầu tiên sau khi khai giảng. Trải qua hơn 10 năm hình thành và phát triển, hiện nay trong toàn tỉnh có 52 CLB, thu hút hơn 8000 lượt người tham gia tập luyện hàng năm.

Trên thế giới: Theo dòng lịch sử, võ Vovinam đã vượt ra khỏi biên giới Việt Nam và du nhập vào nhiều nước trên thế giới. Tinh hoa võ Việt đã thực sự hấp dẫn hàng triệu môn đồ trên khắp thế giới như một lời giới thiệu về cốt cách, tinh thần thượng võ của người Việt Nam với quốc tế.

Tháng 7/1981: Vovinam - Việt võ đạo (Vovinam - VVĐ) được hình thành đầu tiên tại thành phố Boston, tiểu bang Massachusetts (Hoa Kỳ) quy tụ hơn 50 môn sinh dưới sự điều dắt của HLV Trần Mỹ Đức.

Năm 1990, Đại Hội Vovinam - VVĐ Quốc tế đã được tổ chức vào ngày 30/06 và ngày 01/07/1990 tại Tiểu bang California, Hoa Kỳ, với sự tham dự của các võ sư, HLV đại diện các Châu lục, các quốc gia có phong trào Vovinam - VVĐ trên toàn thế giới.

Ngày 10/02/1997, Patrick Level đã thành lập Liên Đoàn Vovinam Tây Ban Nha do anh làm Chủ tịch và Sergio Mora Hernandez làm Tổng thư ký, đặt trụ sở tại Canari làm bàn đạp bung ra toàn quốc Tây Ban Nha.

Ngày 30/05/1999, Giải Vô Địch Vovinam - VVĐ Bắc Mỹ lần thứ I đã diễn ra tại Hội trường Roosevelt, thành phố San Jose, California, Hoa Kỳ, với sự góp mặt của hơn 40 môn sinh từ California, Washington, và Vancouver B.C (Canada).

Đại hội thành lập Liên đoàn Vovinam Thế giới (WVVF) được tổ chức ngày 25 - 26/9/2008 tại TPHCM. Giáo sư Nguyễn Danh Thái - Thứ trưởng thường trực Bộ VH-TT&DL, Chủ tịch Ủy ban Olympic Việt Nam được bầu làm Chủ tịch WVVF.

Năm 2009, giải vô địch Vovinam thế giới đầu tiên được tổ chức, một cột mốc quan trọng trong sự mở rộng của môn võ trên trường quốc tế. Trong số đó, nổi bật là sự phát triển mạnh mẽ của phong trào Vovinam tại các nước Châu Phi và các quốc gia Đông Nam Á (Indonesia, Lào, Campuchia, Myanmar, Thái Lan, Philippines). Trong giai đoạn này nhiều Liên đoàn Vovinam của các nước trên thế giới đã được thành lập:

Liên đoàn Vovinam Châu Âu (EVVF), Liên đoàn Vovinam Đông Nam Á (SEAVF), Liên đoàn Vovinam châu Phi (AFVF).

Sau hơn 80 năm hình thành và phát triển, Vovinam - Việt Võ Đạo đã có gần 2,5 triệu môn sinh của hơn 90 quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới tập luyện. Vovinam đã khẳng định vị thế là môn võ thuật dân tộc có sức ảnh hưởng lớn, đại diện cho tinh thần thượng võ và văn hóa Việt Nam, giúp tiếp tục quảng bá hình ảnh, tinh hoa văn hoá dân tộc và tinh hoa võ thuật Việt võ đạo trên đấu trường quốc tế [10], [65].

1.6.2. Đặc điểm đặc trưng kỹ thuật môn võ Vovinam

Môn võ Vovinam là một môn võ đặc trưng của Việt Nam, sở hữu hệ thống kỹ thuật đa dạng nhằm phát triển đồng thời năng lực chiến đấu và thể lực toàn diện cho người tập. Hệ thống kỹ thuật bao gồm nhiều nhóm động tác như đâm, đá, gạt, đỡ, chém, gối, chỏ, vật và đặc biệt là các đòn chân mang tính tấn công cao. Bên cạnh kỹ thuật tay không, môn phái còn trang bị cho võ sinh khả năng sử dụng và phản ứng với nhiều loại vũ khí như kiếm, đao, côn, dao găm, thương, và thậm chí cả súng trường. Song song với đó, các bài tập về khí công, nội công và ngoại công được chú trọng nhằm cải thiện thể lực, tăng cường sức bền cũng như kiểm soát nội lực một cách hiệu quả [8], [10]. Một số kỹ thuật nổi bật đã góp phần làm nên bản sắc riêng cho môn võ Vovinam có thể kể đến như:

Đòn chỏ: Là kỹ thuật có tính sát thương cao, thường dùng trong cận chiến. Tuy nhiên, vì mức độ nguy hiểm nên bị hạn chế trong thi đấu đối kháng.

Chém quét: Sự phối hợp giữa đòn chém từ một bên với đòn quét chân từ phía đối diện, tạo ra lực xoắn mạnh khiến đối phương dễ mất cân bằng.

Đòn chân tấn công: Võ Vovinam sở hữu hệ thống 21 đòn chân khác nhau, giúp võ sinh linh hoạt và chiếm ưu thế trong các tình huống tấn công.

Không chỉ dừng lại ở việc huấn luyện tấn công, võ Vovinam còn chú trọng tới các kỹ thuật phòng thủ, phản đòn và xử lý tình huống linh hoạt. Ở cấp độ cao hơn, người tập còn được hướng dẫn các kỹ thuật điều hòa huyết đạo, trị liệu bằng khí công và những phương pháp bảo vệ cơ thể trong quá trình luyện tập, thi đấu [10], [58], [59], [60]. Hệ thống kỹ thuật của võ Vovinam được hình thành trên cơ sở tiếp thu tinh hoa võ học toàn cầu, song vẫn gìn giữ cốt lõi của văn hóa võ thuật dân tộc Việt Nam. Theo nguyên lý Cương - Nhu phối triển, những đặc trưng nổi bật của kỹ thuật Vovinam gồm:

Tính ứng dụng thực tiễn: Ngay từ giai đoạn đầu, người tập được tiếp xúc với các kỹ thuật tự vệ đơn giản như thoát khỏi đòn bóp cổ, không chế tay, ôm người, kết hợp với đòn tấn công - phòng thủ như đâm, đá, gạt, chém, quật ngã. Điều này giúp võ sinh nhanh chóng thích nghi và tự bảo vệ mình trong các tình huống thường nhật.

Tính liên hoàn: Các kỹ thuật trong võ Vovinam thường không vận hành đơn lẻ mà được liên kết thành chuỗi động tác liên tục. Mỗi đòn thế là một mắt xích nối tiếp trong chuỗi tấn công - ví dụ như phản đòn cú đâm tay phải có thể đi kèm né tránh, gạt, chém tay và phản công bằng đòn đâm hiệu quả.

Nguyên lý Cương - Nhu phối triển: Sự phối hợp giữa cứng rắn và mềm mại là triết lý trung tâm. Người học không chỉ luyện tập để phòng thủ linh hoạt và phản công dứt khoát, mà còn rèn luyện phẩm chất sống: mạnh mẽ nhưng biết tiết chế, kiên định song vẫn độ lượng.

Ứng dụng nguyên lý khoa học: Vovinam tích hợp các định luật vật lý vào kỹ thuật chiến đấu như lực ly tâm, đòn bẩy, hay lực xoáy và sức bật. Các kỹ thuật như chém quét, quặp cổ, chỏ triệt hay triệt ngã là minh chứng rõ nét cho việc vận dụng những nguyên lý này.

Nguyên tắc “một phát triển thành ba”: Mỗi kỹ thuật cơ bản có thể phát triển thành ba hình thức tập luyện: đơn luyện, song luyện và đa luyện. Nguyên lý này giúp nâng cao khả năng linh hoạt, sáng tạo và khả năng phối hợp nhóm của võ sinh. Ngoài ra, những năm gần đây, võ Vovinam đã đưa vào các bài tập khí công nhẹ nhàng phù hợp với nhiều lứa tuổi, giúp nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần, đồng thời tăng cường khả năng thiền định và tự chủ nội tâm [10], [58], [59], [60], [60].

1.6.3. Tác dụng của tập luyện môn võ Vovinam đến sự phát triển sức khỏe, thể chất học sinh trung học phổ thông

1.6.3.1. Tác dụng của tập luyện môn võ Vovinam đến sự phát triển sức khỏe của học sinh trung học phổ thông

Tập luyện võ thuật, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Môn võ Vovinam không chỉ rèn luyện kỹ thuật chiến đấu mà còn giúp cải thiện thể lực, tăng cường sự dẻo dai và nâng cao sức khỏe tổng thể. Hệ thống kỹ thuật của võ Vovinam gồm ngành công (các động tác mạnh mẽ, thiên về sức mạnh) và nhuuyến công (các động tác nhẹ nhàng, thiên về sự dẻo dai), phù hợp với nhiều lứa tuổi, giúp người tập phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần. Không chỉ phục vụ mục đích tự vệ, võ Vovinam còn là

một phương pháp rèn luyện thể chất hiệu quả. Thông qua các bài tập đa dạng, người tập có thể tăng cường thể lực, điều hòa nội tiết và thúc đẩy tuần hoàn máu. Sự kết hợp giữa cương và nhu trong các kỹ thuật giúp người tập linh hoạt điều chỉnh động tác theo từng hoàn cảnh, vừa mạnh mẽ khi cần thiết, vừa uyển chuyển khi phù hợp [10],[42]. Môn võ Vovinam được chia thành hai nhóm kỹ thuật chính:

a) Ngành công (vận động mạnh, yêu cầu sức mạnh và linh hoạt) [58], [59], [60].

Luyện tay và chân: Các bài tập đấm, đá, chỏ, gối giúp tăng tốc độ, độ chính xác và linh hoạt. Nếu tập cường độ cao, đây là bài kỵ khí; khi tập vừa phải, nó trở thành bài hiếu khí, giúp đốt mỡ, săn chắc cơ thể.

Tập phản đòn: Giúp phản ứng nhanh, hóa giải đòn đánh và phản công hiệu quả. Bài tập này cải thiện sự linh hoạt của khớp, tăng phản xạ và tiêu hao 300 - 450 kcal/giờ.

Chiến lược tấn công: Kết hợp các đòn đơn thành chuỗi liên hoàn, giúp xử lý tình huống thực chiến tốt hơn. Khi tập cường độ cao, đây là bài tập kỵ khí; nếu tập vừa phải, nó trở thành bài hiếu khí, giúp giảm stress và đốt mỡ.

Luyện đòn vật: Giúp kiểm soát đối thủ, sử dụng toàn thân để quật ngã, tiêu hao nhiều năng lượng và tăng sức bền.

Luyện tập binh khí: Sử dụng côn, đao, kiếm giúp phối hợp tay, chân, thân thể, nâng cao thể lực toàn diện.

b) Ngành nhu (vận động nhẹ, phù hợp mọi lứa tuổi) [58], [59], [60].

Nhu khí công quyền: Động tác chậm rãi kết hợp nhịp thở giúp thư giãn, tập trung, điều hòa khí huyết, tiêu hao 250 - 400 kcal/giờ.

Bài tập dưỡng sinh: “Thập thức bảo kiện pháp” giúp duy trì sự linh hoạt của khớp, cải thiện tuần hoàn máu, giảm căng thẳng, nhịp tim tăng từ 50 - 75%.

Tóm lại, môn võ Vovinam không chỉ rèn luyện kỹ năng chiến đấu mà còn mang lại lợi ích sức khỏe toàn diện. Sự kết hợp giữa cương và nhu giúp môn võ này phù hợp với nhiều đối tượng, đặc biệt khi đưa vào chương trình GDTC tại trường THPT, góp phần nâng cao sức khỏe thể hệ trẻ [10].

1.6.3.2. Tác dụng của tập luyện môn võ Vovinam đến sự phát triển sức khỏe tinh thần:

Sức khỏe thể chất và tinh thần luôn gắn bó chặt chẽ với nhau. Một cơ thể khỏe mạnh thường là nền tảng vững chắc để duy trì tinh thần tích cực, tràn đầy năng lượng và thái độ

sống lạc quan. Trong môi trường luyện tập võ thuật như võ Vovinam, điều này càng thể hiện rõ nét qua những giá trị tinh thần mà người học có thể cảm nhận được.

Thứ nhất, vận động kết hợp giao tiếp và chia sẻ tạo ra một môi trường sinh hoạt lành mạnh, góp phần cải thiện sức khỏe tâm thần. Lớp học Vovinam không chỉ là nơi rèn luyện kỹ năng võ thuật mà còn là không gian thân thiện, nơi các võ sinh gắn kết với nhau bằng tình đồng môn. Từ sự gắn bó ấy, học viên cảm nhận được sự đồng cảm, nâng đỡ và khích lệ lẫn nhau, hình thành một mạng lưới hỗ trợ tinh thần tự nhiên. Các hoạt động tập thể giúp học viên giao tiếp nhiều hơn, tạo điều kiện chia sẻ áp lực và từ đó làm dịu đi những căng thẳng tâm lý thường gặp ở lứa tuổi HS.

Thứ hai, võ thuật giúp làm phân tán các ý nghĩ tiêu cực. Khi tập trung vào từng động tác, bài quyền hay kỹ thuật được hướng dẫn, người học dần buông bỏ những suy nghĩ tiêu cực vốn bám riết tâm trí. Sự tập trung cao độ trong luyện tập giúp tái lập sự tĩnh tại của tinh thần, đưa tâm trí ra khỏi lo âu và căng thẳng. Đây cũng chính là nguyên lý tương đồng với thiền định trong dưỡng sinh phương Đông - sử dụng sự vận động có định hướng để tái lập trạng thái cân bằng nội tâm.

Thứ ba, tập võ là hành trình vượt qua chính mình. Khi bắt đầu học võ Vovinam, nhiều người mang theo tâm lý muốn trở nên mạnh mẽ để chiến thắng đối thủ. Tuy nhiên, theo thời gian, họ dần nhận ra giá trị cốt lõi của võ đạo không phải là để gây tổn thương, mà là để kiểm soát bản thân. Việc vượt qua nỗi sợ, chiến thắng bản năng ích kỷ, và buông bỏ những ham muốn vật chất chính là đích đến sâu xa của con đường võ học. Tinh thần “Cách mạng Tâm - Thân” do các tiền bối Vovinam khởi xướng hướng người học đến sự hoàn thiện nội tâm thay vì chỉ tập trung vào thành tích đối kháng.

Thứ tư, môn võ Vovinam giúp gia tăng sự tự tin. Tình trạng căng thẳng kéo dài có thể khiến HS cảm thấy mệt mỏi, mất năng lượng và thiếu niềm tin vào bản thân. Ngược lại, việc vận động thường xuyên giúp điều hòa nội tiết, thúc đẩy các phản ứng sinh hóa tích cực trong cơ thể, mang lại cảm giác tỉnh táo, phấn chấn và chủ động hơn trong mọi hành vi. Việc nắm vững một kỹ thuật tự vệ không chỉ giúp HS thấy an toàn hơn mà còn tạo ra hình ảnh tích cực về bản thân, từ đó nâng cao lòng tự trọng và khả năng tự chủ trong quá trình phát triển cá nhân [85].

Tóm lại, tập luyện võ Vovinam không chỉ mang lại sức khỏe thể chất mà còn là công cụ hữu hiệu để củng cố tinh thần, nuôi dưỡng tâm lý lành mạnh, hướng người học đến sự trưởng thành toàn diện cả thể chất lẫn nhân cách.

1.6.4. Vai trò của võ Vovinam đối với lứa tuổi học sinh và vấn đề phát triển môn Vovinam trong các trường phổ thông

1.6.4.1. Vai trò của võ Vovinam đối với lứa tuổi học sinh THPT

Tập luyện võ thuật, đặc biệt là môn võ Vovinam, mang lại những lợi ích rõ rệt đối với HS trung học phổ thông, không chỉ ở phương diện thể chất mà còn cả tinh thần, đạo đức và kỹ năng xã hội. Võ Vovinam là một môn thể thao mang tính ứng dụng cao, giúp HS tăng cường sức khỏe, cải thiện thể lực và phát triển toàn diện.

Trước tiên, lợi ích dễ thấy nhất của võ Vovinam chính là nâng cao thể trạng. Các nghiên cứu cho thấy rằng việc luyện võ đều đặn góp phần phát triển cơ bắp, cải thiện khả năng hô hấp, tăng sức bền và độ linh hoạt. Không những vậy, vận động cường độ phù hợp trong quá trình tập luyện còn giúp kích thích hoạt động não bộ, tăng khả năng phản xạ và nâng cao sự tập trung trong học tập và cuộc sống hằng ngày [10], [85].

Một trong những điểm nổi bật là võ Vovinam giúp cải thiện khả năng tập trung. Khi tham gia luyện tập, HS phải chú ý đến từng động tác, từng đòn thế, điều đó góp phần rèn luyện trí óc, giảm tình trạng mất tập trung trong học tập. Không chỉ vậy, qua các bài tập điều hòa nhịp thở và thư giãn, HS cũng học được cách kiểm soát tâm lý, giữ bình tĩnh trước áp lực.

Về khía cạnh xã hội, võ Vovinam góp phần giảm thiểu các hành vi tiêu cực, đặc biệt là bạo lực học đường - một vấn đề đang ngày càng phổ biến. Khi được trang bị kỹ năng tự vệ và tinh thần tự tin, HS sẽ ít bị bắt nạt, đồng thời cũng có xu hướng kiểm soát hành vi tốt hơn, không sử dụng bạo lực để giải quyết xung đột [35], [42]. Ngoài ra, tập luyện võ Vovinam còn có tác dụng tích cực trong việc giải tỏa áp lực học tập. HS hiện nay thường xuyên phải đối mặt với cường độ học tập cao, dẫn đến stress, lo âu, thậm chí là các rối loạn tâm lý như trầm cảm. Việc dành thời gian mỗi ngày từ 30 đến 60 phút để luyện tập không chỉ giúp giải phóng năng lượng tiêu cực, mà còn giúp HS tái tạo năng lượng tích cực, lấy lại sự cân bằng về tinh thần để vượt qua các thử thách trong học tập và cuộc sống.

Không dừng lại ở thể lực và tinh thần, môn võ Vovinam còn là một công cụ giáo dục nhân cách hiệu quả. Quá trình tập luyện không chỉ rèn kỹ năng chiến đấu mà còn hình thành những giá trị đạo đức như lòng nhân ái, sự trung thực, tinh thần trách nhiệm, lòng dũng cảm và tính kiên nhẫn. Hệ thống đào tạo của võ Vovinam bao gồm ba cấp độ: võ thuật (kỹ năng chiến đấu, tự vệ), võ lý (hiểu biết lý thuyết, phân tích đòn

thể) và võ đạo (rèn luyện đạo đức, ứng xử đúng mực) - từ đó giúp HS không chỉ giỏi về kỹ thuật mà còn sống có lý tưởng và chuẩn mực [10]. Bên cạnh đó, võ đường Vovinam còn là môi trường giao tiếp tích cực, nơi HS có thể chia sẻ, hợp tác và học hỏi lẫn nhau. Đây chính là không gian thu nhỏ giúp các em phát triển kỹ năng giao tiếp, ứng xử, xây dựng tình bạn và hình thành khả năng làm việc nhóm - những yếu tố then chốt trong thời đại toàn cầu hóa [90].

Về khía cạnh sức khỏe thể hình, môn võ Vovinam có tác dụng hiệu quả trong việc giảm cân và kiểm soát béo phì - vấn đề đang có xu hướng gia tăng ở trẻ em và thanh thiếu niên. Các bài tập đa dạng, có tính vận động toàn thân giúp HS tiêu hao năng lượng, điều chỉnh cân nặng và xây dựng một vóc dáng cân đối. Hơn thế nữa, việc luyện võ cũng góp phần nâng cao tinh thần tự giác chăm sóc bản thân, từ chế độ ăn uống đến lối sống lành mạnh [10].

1.6.4.2. Vấn đề phát triển môn võ Vovinam trong trường THPT

Bộ GD&ĐT đã chủ trương đưa môn võ Vovinam vào chương trình thể thao ngoại khóa để nâng cao thể lực, tinh thần tự hào dân tộc và thúc đẩy phát triển võ thuật truyền thống. Tuy nhiên, việc giảng dạy Vovinam trong trường học vẫn gặp nhiều khó khăn như thiếu cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, phương pháp giảng dạy chưa hoàn thiện, và tài liệu nghiên cứu khoa học còn hạn chế. HS chủ yếu tập luyện theo phong trào, chưa hiểu sâu về kỹ thuật, dẫn đến sai lệch trong thực hành. Do đó, cần xây dựng hệ thống kỹ thuật và lý luận giảng dạy rõ ràng.

Trường học không chỉ đào tạo tri thức mà còn rèn luyện thể chất và đạo đức. Việc đưa môn võ Vovinam vào GDTC giúp thế hệ trẻ phát triển cả “thân” lẫn “tâm”, nâng cao tinh thần thượng võ và khả năng tự vệ. Một số quốc gia như Hàn Quốc, Nhật Bản đã thành công trong việc tích hợp võ thuật vào chương trình học, trong khi tại Việt Nam, nhiều quan niệm sai lầm về võ thuật vẫn tồn tại. Theo quan niệm của một số người cho rằng: “Võ là đánh nhau. Học võ chỉ để gây rối và đánh nhau...”. Tuy nhiên, thực tế trong những năm gần đây đã cho thấy, võ thuật sẽ giúp nhà trường rèn luyện đạo đức và thể chất cho HS. Tuy nhiên, thực tế chứng minh rằng võ thuật giúp rèn luyện đạo đức và thể chất cho HS.

Công văn 4267/BGDĐT-CTHSSV ngày 21 tháng 07 năm 2010 về vấn đề phát triển phong trào tập luyện võ Vovinam trong nhà trường đã nêu rõ: “*Bộ Giáo dục và Đào tạo có chủ trương phát triển các môn thể thao dân tộc trong nhà trường, trong đó*

có môn Vovinam là một môn võ truyền thống của Việt Nam đang được phổ biến rộng rãi trên thế giới và dự kiến sẽ đưa môn thể thao dân tộc này vào chương trình thi đấu chính thức từ Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần thứ VIII - 2012". Khẳng định chủ trương phát triển môn võ Vovinam trong nhà trường và dự kiến đưa vào Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần VIII - 2012 [8]. Việc đưa võ thuật vào giảng dạy là niềm tự hào nhưng cũng là thách thức đối với môn phái, đòi hỏi sự chuẩn bị kỹ lưỡng. Võ thuật không chỉ là môn thể thao mà còn mang giá trị giáo dục nhân cách. Để triển khai hiệu quả, cần xây dựng các nội dung sau:

Về võ thuật: Cần có chương trình tập luyện tiêu chuẩn, phù hợp với HS. Giáo viên, HLV phải được đào tạo sư phạm để truyền đạt hiệu quả. Các kỳ thi từ cấp Hoàng đai nhị trở lên cần kiểm tra khả năng giảng dạy của HLV, đồng thời tổ chức các khóa tập huấn sư phạm để cấp chứng chỉ cho người đủ điều kiện giảng dạy.

Về võ đạo: Chương trình võ đạo cần được biên soạn lại, tránh lý luận phức tạp, tập trung vào giáo dục đạo đức và lối sống của võ sinh. Người giảng dạy võ đạo cần có đạo đức chuẩn mực, kiến thức vững vàng về xã hội và võ thuật, cùng kỹ năng truyền đạt tốt. Môn võ Vovinam đã có lịch sử hơn 80 năm phát triển, không bị rào cản ngôn ngữ như một số môn võ ngoại nhập, nên hoàn toàn có thể giảng dạy rộng rãi. Việc đưa võ Vovinam vào giáo dục sẽ giúp HS hiểu rõ hơn về trách nhiệm công dân, rèn luyện nhân cách, giảm thiểu tệ nạn xã hội, góp phần xây dựng thế hệ trẻ có đạo đức, ý chí kiên cường.

1.7. Đặc điểm giải phẫu, tâm sinh lý học sinh lứa tuổi trung học phổ thông (15 - 17 tuổi)

1.7.1. Đặc điểm giải phẫu

Tuổi thanh niên là thời kỳ đạt được sự trưởng thành về mặt thể lực, nhưng sự phát triển cơ thể còn kém so với sự phát triển cơ thể của người lớn. Nhịp độ tăng trưởng về chiều cao và trọng lượng đã chậm lại. Các em gái đạt được sự tăng trưởng trung bình vào khoảng 16 - 17 tuổi, các em trai vào khoảng 18 tuổi. Trọng lượng của các em trai đã đuổi kịp các em gái và tiếp tục vượt lên. Sức mạnh cơ bắp tăng rất nhanh. Lực cơ của các em trai tuổi 16 vượt lên gấp 2 lần so với lực cơ của các em tuổi 12. Nhìn chung thì đây là lứa tuổi các em có cơ thể phát triển cân đối, khỏe và đẹp. Đa số có thể đạt được những khả năng phát triển về cơ thể như người lớn [50].

Chiều cao: Lứa tuổi này HS đã phát triển chậm lại so với tuổi thiếu niên. Sự tăng trưởng của hệ cơ xương đang dần dần đạt đến mức hoàn thiện. Chiều cao sẽ tăng nhanh ở lứa tuổi dậy thì và giảm dần tốc độ tăng trưởng khi bước vào tuổi thanh niên

HS. Sự phát triển chiều cao ở nữ thường dừng lại sau tuổi 18, ở Nam thường dừng lại sau tuổi 22, 23. So với hằng số sinh học năm 1975, HS thể hệ hiện tại cao hơn thể hệ lúc đó trung bình là 9 cm ở Nam và 7.7 cm ở nữ, còn trọng lượng nặng hơn 6.2 kg ở Nam và 3.3 kg ở Nữ [35], [50]. Một số công trình nghiên cứu trên thế giới đã cho thấy, chiều cao chịu ảnh hưởng của rất nhiều yếu tố: dinh dưỡng (32%), di truyền (23%), vận động thể lực (20%), môi trường, ánh nắng, bệnh tật, giấc ngủ,... Và có một điều chắc chắn là nếu được chăm sóc tốt, thể hệ sau bao giờ cũng có chiều cao vượt hơn thể hệ trước. Chiều cao đã trở thành một chủ đề bàn luận của thanh niên HS. Nó có ảnh hưởng đến sự tự tin của các em trong giao tiếp và là một nội dung trong quá trình xây dựng hình ảnh bản thân của các em.

Cân nặng: Trọng lượng của các em vẫn còn tăng rất nhanh, các em nam đã đuổi kịp và vượt qua các em nữ.

1.7.2. Đặc điểm về sinh lý

Ở lứa tuổi THPT, đã phát triển tương đối hoàn chỉnh, các bộ phận của cơ thể tiếp tục lớn lên nhưng chậm dần, chức năng sinh lý tương đối ổn định khả năng hoạt động của cơ thể cũng được nâng cao hơn. Có ý nghĩa nhất đối với công tác giáo dục và huấn luyện là sự phát triển mạnh mẽ của các hệ cơ quan cũng như thể lực tăng dần đạt tới hoàn thiện [15], [35].

Hệ thần kinh: Được phát triển một cách hoàn thiện. Khả năng tư duy, phân tích tổng hợp và trừu tượng hoá được phát triển thuận lợi tạo điều kiện tốt cho việc hình thành phản xạ có điều kiện. Ngoài ra, do hoạt động mạnh của tuyến giáp, tuyến sinh dục, tuyến yên, làm cho quá trình hưng phấn của hệ thần kinh chiếm ưu thế. Giữa hưng phấn và ức chế không cân bằng đã làm ảnh hưởng đến hoạt động thể lực cho nên phải sử dụng các bài tập sao cho phù hợp với lứa tuổi này [15], [35].

Hệ hô hấp: Đã phát triển và tương đối hoàn thiện, vòng ngực trung bình của nam từ 67 - 72 cm, nữ từ 69 - 74 cm. Diện tích tiếp xúc của phổi 100 - 120 m² gần bằng tuổi trưởng thành. Dung lượng phổi tăng lên gần bằng tuổi trưởng thành. Dung lượng phổi tăng lên nhanh chóng từ lúc 15 tuổi là 2.0 - 2.5 lít đến 16 - 18 tuổi là khoảng 3 - 4 lít, tần số hô hấp gần giống người lớn: 16-20 lần/phút. Ở lứa tuổi này đã có sự thay đổi rõ rệt về độ dài của chu kỳ hô hấp, tỷ lệ thở ra và hít vào thay đổi độ sâu và tần số hô hấp. Dung tích sống và thông khí phổi tăng, khả năng hấp thụ oxy tối đa lớn [35].

Hệ vận động: Ở lứa tuổi này hệ xương vẫn tiếp tục được cốt hoá tới năm 24 - 25 tuổi mới hoàn thiện. Cơ tăng khối lượng và đạt 43 - 44% trọng lượng toàn thân. Sự cốt hoá bộ xương là chấm dứt sự phát triển chiều dài. Quá trình đó xảy ra do các màng xương được phát triển dày lên bao bọc quanh sụn. Riêng bắp cơ lớn phát triển nhanh (như cơ đùi, cơ cánh tay...) các cơ cơ phát triển sớm hơn cơ đuôi vì vậy sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh là hợp lý. Các bài tập phải đảm bảo nguyên tắc vừa sức và đảm bảo cho tất cả các loại cơ.

Hệ tuần hoàn: Ở lứa tuổi này, kích thước tim tương đối lớn và chịu ảnh hưởng đáng kể từ việc tập luyện thể thao, giúp tăng cường hình thái và chức năng tim. Nhịp tim trung bình là 70 - 80 lần/phút ở nam và 75 - 85 lần/phút ở nữ, trong khi vận động viên chỉ khoảng 60 lần/phút. Thể tích tâm thu dao động từ 120 - 140ml, có thể tăng đến 160ml ở vận động viên nữ (người bình thường 60 - 70ml/lần tâm thu). Thể tích phút đạt 24 - 28 lít/phút, phụ thuộc vào lượng máu tĩnh mạch trở về, kích thước buồng tim và trình độ tập luyện. Trong hoạt động thể thao, lưu lượng phút có thể đạt tối đa 32 - 34 lít/phút (thực tế không đạt mức này). Nhịp tim tăng làm giảm thời gian một chu chuyển tim (0,8s), với thời kỳ tâm nhĩ thu, tâm thất thu và tâm trương bị rút ngắn, đặc biệt thời kỳ tâm trương [35]. Huyết áp tăng dần theo độ tuổi, dao động từ 100 - 110 mmHg (huyết áp tối đa) và 80 - 95 mmHg (huyết áp tối thiểu). Ở người bình thường, huyết áp tối đa là 110 - 130 mmHg, còn huyết áp tối thiểu là 70 - 90 mmHg. Huyết áp trên 90 mmHg được coi là cao huyết áp. Hoạt động thể lực làm tăng cả huyết áp tối đa và tối thiểu [15], [32].

Hệ máu: khối lượng máu giảm dần so với lứa tuổi, lứa tuổi này của nữ: Số lượng hồng cầu và số lượng bạch cầu ổn định, khi hoạt động cơ bắp chỉ làm hệ máu của cơ thể có những thay đổi nhất định. Sau thời gian tập luyện lâu dài và căng thẳng thì độ nhớt của máu tăng lên. Sau hoạt động kéo dài thì lượng hồng cầu giảm đi, quá trình hồi phục nhanh hơn [35].

Trao đổi chất và năng lượng: ở lứa tuổi này nữ đòi hỏi nhiều các chất như: đường, đạm, mỡ và muối khoáng rất lớn, quá trình chuyển hoá xảy ra nhanh, lượng tế bào lớn, một mặt chuyển hoá cho quá trình trưởng thành của cơ thể, mặt khác để cung cấp cho quá trình vận động thể lực.

Sự phát triển của hệ nội tiết: Hầu hết HS ở lứa tuổi này đã qua thời kỳ phát dục, với các tuyến nội tiết như tuyến yên, tuyến giáp, tuyến tụy, tuyến thượng thận và tuyến

sinh dục hoạt động bình thường, góp phần quan trọng vào sự phát triển thể chất và tâm sinh lý [15], [35].

Tuyến yên và tuyến giáp: Quy định sự phát triển hình thể và khả năng trưởng thành. Rối loạn tuyến yên có thể gây bất thường về chiều cao, hình thể, và các hiện tượng như kinh nguyệt không đều, vô sinh ở nữ hoặc liệt dương ở nam.

Tuyến sinh dục: Xuất hiện các dấu hiệu dậy thì như mọc lông, giọng trầm, râu (nam) hoặc phát triển tuyến vú, kinh nguyệt (nữ). Quá trình này liên quan đến khả năng sinh sản ở cả hai giới. Về cơ thể, thanh niên ở độ tuổi này gần giống người trưởng thành. Do đó, giáo dục về chế độ ăn uống, ngủ nghỉ và tập luyện phù hợp là nhiệm vụ quan trọng của phụ huynh và giáo viên nhằm đảm bảo sự phát triển toàn diện [35].

1.7.3. Đặc điểm về tâm lý

Tâm lý phản ánh thực tại trong não người, bao gồm nhận thức (cảm giác, tri giác, trí nhớ, tư duy), cảm xúc và ý chí. Trong tâm lý học lứa tuổi, thanh niên là giai đoạn chuyển tiếp từ dậy thì đến trưởng thành, có sự phức tạp về sinh lý và xã hội. Ở độ tuổi này, các em mang vị trí “không xác định”, cần sự hỗ trợ từ người lớn để phát triển ý thức trách nhiệm, lối sống phù hợp và giáo dục trong tập thể [93], [106].

Hoạt động học tập: HS THPT có thái độ lựa chọn trong học tập, chú trọng những môn liên quan đến định hướng nghề nghiệp, nhưng có thể sao nhãng các môn khác. Quan sát và tri giác trở nên có mục đích hơn nhưng vẫn cần sự hướng dẫn. Tư duy lý luận, trừu tượng và phê phán phát triển mạnh, giúp các em có cái nhìn chặt chẽ và sâu sắc hơn về vấn đề.

Hoạt động học tập vẫn giữ vai trò chủ đạo, yêu cầu HS phải có tư duy khái niệm và tư duy khái quát cao. Khó khăn của HS thường xuất phát từ thiếu kỹ năng học tập hơn là không có động lực học. Hứng thú học tập của HS gắn liền với khuynh hướng nghề nghiệp, trở nên đa dạng và bền vững hơn. Các em bắt đầu đánh giá môn học theo quan điểm tương lai, ít khi có thái độ đồng đều với tất cả các môn [89].

Ở lứa tuổi này, hứng thú học tập rõ ràng hơn, nhiều HS có xu hướng đào sâu vào một lĩnh vực tri thức cụ thể, tạo tiền đề cho sự phát triển năng lực. Nhà trường cần có hình thức tổ chức phù hợp để thúc đẩy tư duy và phương pháp học tập khoa học, nhất là với HS cuối cấp.

Sự phát triển trí tuệ: Lứa tuổi THPT là giai đoạn quan trọng trong sự phát triển trí tuệ do hệ thần kinh đã hoàn thiện, giúp các năng lực nhận thức phát triển mạnh.

Cảm giác và tri giác: Đạt mức độ như người lớn, nhưng khả năng quan sát đôi khi còn phiến diện và thiếu chính xác.

Trí nhớ: Trí nhớ có chủ định phát triển mạnh, HS biết tổ chức tài liệu khoa học như lập dàn ý, đánh dấu ý chính, so sánh đối chiếu, nhưng một số em vẫn ghi nhớ máy móc hoặc chưa có thói quen ôn bài.

Hoạt động tư duy: Phát triển rõ rệt, với khả năng phân tích, tổng hợp, trừu tượng hóa cao. Các em có xu hướng hoài nghi khoa học, thích đặt câu hỏi và phản biện để hiểu sâu vấn đề. Một số HS chưa phát huy hết khả năng tư duy độc lập, dễ đưa ra kết luận cảm tính. Nhìn chung, hoạt động trí tuệ trở nên linh hoạt và nhạy bén, tạo nền tảng cho việc tiếp thu tri thức phức tạp.

Sự phát triển ý thức và thế giới quan: Sự tự ý thức là một đặc điểm nổi bật trong sự phát triển nhân cách của HS THPT, giúp các em quan tâm đến đặc điểm tâm lý, nhân cách, năng lực của bản thân. HS không chỉ nhận thức về cái tôi hiện tại mà còn suy nghĩ về vị trí của mình trong xã hội tương lai. Ý thức làm người lớn khiến các em muốn khẳng định cá tính, sự độc lập, tuy nhiên đôi khi còn đánh giá bản thân thiếu khách quan [93].

Sự hình thành thế giới quan giúp HS định hình quan điểm về đạo đức, cái thiện - cái ác, quyền lợi - trách nhiệm. Tuy nhiên, vẫn có những ảnh hưởng tiêu cực như bảo thủ, coi thường lao động chân tay, thích hưởng thụ.... Các em dần xác định lý tưởng sống, biết hành xử phù hợp trong nhiều tình huống nhưng đôi khi thiếu tự tin.

Xu hướng nghề nghiệp và hoạt động giao tiếp: Thanh niên bắt đầu lựa chọn vị trí xã hội tương lai, gắn đặc điểm cá nhân với yêu cầu nghề nghiệp. Tuy nhiên, nhiều HS vẫn có hiểu biết phiến diện, cần được hướng nghiệp để lựa chọn ngành nghề phù hợp với bản thân và nhu cầu xã hội.

Giao tiếp ở tuổi này có sự thay đổi rõ rệt, HS muốn có quan hệ bình đẳng, tự lập trong suy nghĩ và hành vi. Tình bạn đóng vai trò quan trọng, giúp chia sẻ, đánh giá bản thân, nhưng dễ mang tính lý tưởng hóa. Tình yêu tuổi học trò cũng xuất hiện, đôi khi bị nhầm lẫn với tình bạn, có thể ảnh hưởng đến học tập nếu không được định hướng đúng.

Tâm lý trong tập luyện võ Vovinam: Tâm lý đóng vai trò quan trọng trong tập luyện và thi đấu. Võ sinh cần làm chủ kỹ thuật cá nhân, dự đoán và phản ứng linh hoạt trước đối phương ngay cả khi mệt mỏi. Sự ổn định cảm xúc giúp võ sinh tận dụng tốt

khả năng quan sát, tư duy chiến thuật và kiểm soát tình huống. Vì vậy, huấn luyện tâm lý là yếu tố quan trọng giúp tối ưu hóa hiệu suất tập luyện và thi đấu [106].

1.8. Một số công trình nghiên cứu có liên quan

1.8.1. Công trình nghiên cứu trong nước

1.8.1.1. Một số công trình nghiên cứu về phát triển thể chất

Trong những năm gần đây, nhiều công trình khoa học đã tập trung nghiên cứu sự phát triển thể chất ở trẻ em và HS các cấp, đóng góp quan trọng vào việc định hướng các giải pháp cải thiện thể chất học đường. Những nghiên cứu này được triển khai trên nhiều địa phương, độ tuổi và điều kiện xã hội khác nhau, qua đó phản ánh đặc điểm phát triển thể lực, thể hình cũng như chức năng sinh lý ở lứa tuổi học đường.

Tác giả Bùi Quang Hải (2008) tiến hành nghiên cứu theo dõi dọc trong 5 năm trên nhóm mẫu gồm 831 HS tiểu học (từ 6 đến 10 tuổi) tại một số tỉnh phía Bắc. HS được kiểm tra định kỳ các chỉ số nhân trắc như chiều cao, cân nặng, đồng thời thực hiện 11 bài kiểm tra chức năng sinh lý và tổ chất thể lực. Nghiên cứu cho thấy xu hướng tăng trưởng đều đặn theo độ tuổi, các chỉ số chiều cao và khối lượng cơ thể phát triển phù hợp với từng giai đoạn, đồng thời năng lực thể lực và chức năng sinh học cũng cải thiện theo quá trình lớn lên. Nghiên cứu này đóng góp quan trọng trong việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho HS tiểu học ở khu vực miền Bắc [31].

Tác giả Trần Đức Dũng cùng các cộng sự (2014) đã triển khai một nghiên cứu từ năm 2002 đến 2014 nhằm khảo sát và đánh giá toàn diện quá trình phát triển thể chất của HS từ lớp 1 đến lớp 12 tại các tỉnh phía Bắc Việt Nam. Nhóm nghiên cứu sử dụng 13 chỉ tiêu, bao gồm 2 chỉ số nhân trắc học, 4 chỉ số đánh giá chức năng cơ thể và 7 bài kiểm tra tổ chất vận động để theo dõi biến động phát triển qua từng năm học. Kết quả chỉ ra rằng sự phát triển thể chất của HS Việt Nam chịu ảnh hưởng bởi độ tuổi sinh học, điều kiện môi trường sống và chế độ dinh dưỡng - vận động [22].

Trong nghiên cứu của Đồng Hương Lan (2016), đối tượng khảo sát là HS THPT tại các trường chuyên ở khu vực Bắc miền Trung. Trên cơ sở đánh giá thực trạng, tác giả đã đề xuất 8 giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC, trong đó 6 giải pháp được triển khai thực nghiệm, bao gồm cải tiến chương trình tập luyện, nâng cao năng lực giáo viên, phát triển phong trào tập luyện thể thao và tổ chức các hoạt động ngoại khóa phù hợp với điều kiện thực tiễn. Kết quả thực nghiệm cho thấy việc áp

dụng các giải pháp đã đem lại hiệu quả tích cực trong việc nâng cao thể lực, cải thiện sức bền và tăng sự hứng thú của HS với các hoạt động rèn luyện thể chất [43].

1.8.1.2. Một số công trình nghiên cứu về hoạt động thể thao ngoại khóa

Trong năm 2014, tác giả Mai Thị Thu Hà đã nghiên cứu hiệu quả tập luyện và thi đấu thể dục Aerobic trong hoạt động ngoại khóa đối với HS tiểu học. Tác giả đã xác định hệ thống các nội dung tập luyện môn thể dục Aerobic ngoài giờ học cho HS tiểu học, bao gồm 14 bài tập được sắp xếp từ cơ bản đến nâng cao, cùng với các bài thi đấu. Kết quả nghiên cứu đã chứng minh tác động tích cực rõ rệt đến sự phát triển thể chất của HS lứa tuổi 8 - 10 [30]. Tác giả Phạm Duy Khánh (2015) với công trình “*Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Tây Bắc*” đã cho thấy rằng phần lớn sinh viên có xu hướng lựa chọn các môn như cầu lông và bóng chuyền để tập luyện. Theo điều kiện thực tế của nhà trường, đa số sinh viên có nhu cầu tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa dưới hình thức câu lạc bộ, nhóm hoặc lớp. Tác giả đã xây dựng mô hình tổ chức mỗi tuần 2 buổi tập, mỗi buổi kéo dài 90 phút và được triển khai sau giờ học buổi chiều [46].

Tiếp theo, trong năm 2016, tác giả Đỗ Ngọc Cương đã thực hiện “*Nghiên cứu xây dựng chương trình Thể thao nâng cao cho sinh viên Đại học Thái Nguyên*”. Nghiên cứu đã khảo sát thực trạng giảng dạy GDTC tại các trường thuộc Đại học Thái Nguyên dưới góc nhìn phân hóa giáo dục, từ đó xác định nhu cầu phát triển tài năng thể thao trong sinh viên và đề xuất chương trình đào tạo thể thao nâng cao phù hợp với đối tượng sinh viên có năng khiếu [25].

Năm 2016, tác giả Nguyễn Bá Điệp đã tập trung khảo sát thực trạng GDTC tại các trường THPT tỉnh Sơn La, từ nội dung chương trình đến các hoạt động TDTT ngoại khóa và của câu lạc bộ, qua đó đánh giá thể trạng HS cũng như các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của các em HS [33].

Năm 2017, tác giả Mai Thị Bích Ngọc đã xây dựng thành công chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate cho HS THCS tại Hà Nội. Công trình nghiên cứu đã xác lập 18 tiêu chí thuộc 5 chuẩn để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội và 32 tiêu chí thuộc 7 chuẩn để xây dựng chương trình tập luyện. Đây là hướng tiếp cận kết hợp giữa yêu cầu thực tiễn xã hội và chuẩn hóa nội dung GDTC trường học [52].

Năm 2022, tác giả Đặng Danh Nam đã lựa chọn Học viện Y Dược cổ truyền Việt Nam làm đối tượng khảo sát nhằm xây dựng chương trình võ cổ truyền trong hoạt

động TDDT ngoại khóa. Công trình đã thiết kế chương trình học phân cấp theo thứ bậc đại từ cơ bản đến nâng cao, được tổ chức thành hệ thống học phần 7 chương, đáp ứng đồng thời mục tiêu GDTC và nhu cầu cá nhân của người học [54].

Năm 2023, Trịnh Quốc Tuấn thực hiện nghiên cứu định hướng ứng dụng Võ cổ truyền Bình Định vào chương trình GDTC ngoại khóa tại Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức. Luận án có điểm nhấn khi thiết kế 90 nội dung giảng dạy, bao gồm cả lý thuyết lẫn thực hành, với chương trình 180 tiết được cụ thể hóa thành đề cương và kế hoạch tổ chức có thể triển khai thực tế - phản ánh tư duy hệ thống và định hướng ứng dụng rõ ràng [92].

Trong lĩnh vực giáo dục phổ thông, tác giả Trần Dũng (2020) đã triển khai xây dựng chương trình tập luyện võ cổ truyền ngoại khóa cho HS THCS tại các tỉnh trung du Bắc Bộ. Nghiên cứu không chỉ xác định rõ mục tiêu, nội dung, tiêu chí đánh giá mà còn xây dựng hệ thống kiểm định gồm 4 chuẩn và 13 tiêu chí, cùng các bài kiểm tra thể lực gắn với mục tiêu GDTC nhà trường [29]. Năm 2024, tác giả Nguyễn Trọng Thủy đã nghiên cứu về tác động của tập luyện Võ cổ truyền Bình Định đối với thể chất HS THCS tại thành phố Quy Nhơn. Nghiên cứu đã chọn nội dung giảng dạy trong chương trình GDTC với 24 tiết học, xây dựng một chương trình linh hoạt áp dụng cho HS từ lớp 6 đến lớp 9. Nội dung chương trình thể hiện tính cập nhật, tính khoa học và phù hợp với điều kiện giảng dạy thực tế, giúp HS phát triển toàn diện thể chất và hình thành thói quen rèn luyện thể thao suốt đời [90].

Tóm lại, các nghiên cứu kể trên đã góp phần mở rộng tri thức về GDTC và phát triển các mô hình tập luyện ngoại khóa phù hợp với từng nhóm đối tượng, khu vực và môn thể thao cụ thể. Tuy nhiên, đến nay vẫn chưa có công trình nghiên cứu nào hướng đến xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS THPT tỉnh Thái Nguyên. Với mục đích nhằm thúc đẩy thể chất HS và bảo tồn giá trị văn hóa dân tộc, nghiên cứu sinh lựa chọn kế thừa, chọn lọc và vận dụng các tài liệu nêu trên để phục vụ hiệu quả cho quá trình triển khai luận án.

1.8.1.3. Những công trình nghiên cứu về môn võ Vovinam

Hiện nay, số lượng nghiên cứu về môn võ Vovinam ngày càng gia tăng, tuy nhiên, vẫn còn nhiều hạn chế. Phần lớn các nghiên cứu chủ yếu xoay quanh việc phát triển phong trào, nâng cao thành tích tập luyện, hoàn thiện và chuẩn hóa kỹ thuật. Trong khi đó, mức độ ảnh hưởng tích cực của quá trình tập luyện môn võ Vovinam đối

với sự phát triển thể chất của người tập vẫn chưa nhận được nhiều sự quan tâm nghiên cứu. Có thể khái quát một số công trình nghiên cứu tiêu biểu về môn võ Vovinam tại Việt Nam như sau:

Tác giả Nguyễn Thành Tuấn (2002) trong luận án: *“Nghiên cứu hiệu quả phát triển các tố chất thể lực ở người tập Vovinam - Việt võ đạo”* đã tập trung hệ thống hóa các bài tập Vovinam - Việt võ đạo, phân tích kết cấu, phân loại, đặc điểm kỹ thuật và lựa chọn một số bài tập hỗ trợ phát triển thể lực cho nam võ sinh từ 14 đến 17 tuổi. Kết quả nghiên cứu sau hai năm cho thấy một số tố chất thể lực của võ sinh có sự phát triển rõ rệt, đồng thời có mối tương quan với thành tích thi nâng đai [85].

Năm 2008, hai tác giả Trần Mạnh Hưng và Võ Mạnh Chiến với đề tài *“Nghiên cứu các giải pháp phát triển môn Vovinam ở thành phố Hà Tĩnh”* đã đưa ra tám giải pháp nhằm thúc đẩy phong trào tập luyện võ Vovinam tại địa phương. Các giải pháp bao gồm tuyên truyền về ý nghĩa và vai trò của môn võ Vovinam, tạo nền tảng pháp lý, phát triển môn võ này phù hợp với điều kiện kinh tế - xã hội địa phương, nâng cao cơ sở vật chất, đào tạo đội ngũ huấn luyện viên, xây dựng hệ thống thi đấu, tổ chức các giải đấu mở rộng và đẩy mạnh xu hướng xã hội hóa trong phát triển môn võ Vovinam [42].

Tác giả Mai Quốc Vương (2020) thực hiện nghiên cứu về phong trào tập luyện Vovinam tại các trường thuộc Đại học Thái Nguyên. Nghiên cứu chỉ ra rằng dù võ Vovinam đang phát triển mạnh, nhưng số lượng CLB và võ sinh tham gia tại các trường thuộc Đại học Thái Nguyên vẫn còn hạn chế. Tác giả đã đề xuất năm giải pháp nhằm thúc đẩy phong trào, bao gồm truyền thông, nâng cao chất lượng giảng viên và huấn luyện viên, cải thiện cơ sở vật chất, tổ chức thi đấu và thực hiện xã hội hóa trong công tác phát triển môn võ này. Kết quả nghiên cứu cho thấy sau ba tháng áp dụng, phong trào tập luyện có sự tăng trưởng đáng kể [103].

Về phát triển chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giáo dục, tác giả Võ Xuân Thủy (2021) đã thực hiện đề tài khoa học cấp cơ sở về *“Phát triển chương trình tự chọn môn GDTC cho HS Trung học cơ sở theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018”*. Nghiên cứu đã xây dựng chương trình tập luyện võ Vovinam cho HS THCS của Trường Tiểu học, Trung học cơ sở IVS, từ cấp đai nhập môn đến lam đai I, với mục tiêu đáp ứng yêu cầu của chương trình GDTC mới [89].

Tác giả Lương Minh Cường nghiên cứu về việc xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa Vovinam cho HS tại Trường THPT Phan Ngọc Hiển (quận Ninh

Kiêu, thành phố Cần Thơ). Kết quả nghiên cứu khẳng định tập luyện Vovinam có tác động tích cực đến sự phát triển thể chất và năng lực vận động của HS [22].

Năm 2018, nghiên cứu của Trần Thị Kim Hương tập trung vào các bài tập nâng cao năng lực chú ý cho vận động viên Vovinam tỉnh Đồng Nai, trong khi Phạm Quang Long (2019) tiến hành nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của đội tuyển Vovinam Hà Nội lứa tuổi 15 - 16. Cả hai nghiên cứu đều chú trọng đến phẩm chất tâm lý và tiêu chuẩn đánh giá thể lực trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu của vận động viên [43].

Ngoài ra, bài viết “*Bảo tồn và phát huy bản sắc Việt võ đạo*” của tác giả Phạm Kiên đăng trên Báo Nhân dân điện tử ngày 26/09/2018 đã phản ánh sự phát triển của phong trào tập luyện Vovinam trong giới trẻ. Bài viết chỉ ra rằng từ các câu lạc bộ học đường đến các giải đấu phong trào, võ Vovinam đang thu hút đông đảo thanh thiếu niên, góp phần thúc đẩy phong trào thể thao và giảm thiểu những ảnh hưởng tiêu cực từ xã hội hiện đại [129].

Nghiên cứu của Nguyễn Quang Ngọc (2023) về “*Phát triển chương trình tự chọn môn võ Vovinam cho HS lớp 6 tại Trường Tiểu học, THCS, THPT Iris, TP. Thái Nguyên*” nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xây dựng chương trình tập luyện phù hợp để nâng cao chất lượng GDTC. Thông qua việc thiết kế nội dung giảng dạy hợp lý, chương trình giúp HS dễ dàng tiếp cận, cải thiện kỹ năng võ thuật, nâng cao thể lực và rèn luyện sức khỏe [59].

Các nghiên cứu hiện tại về môn võ Vovinam đã tập trung chủ yếu vào việc phát triển phong trào, chuẩn hóa kỹ thuật và nâng cao thành tích luyện tập. Một số công trình đã bước đầu khảo sát hiệu quả của võ Vovinam trong GDTC, nhất là ở bậc THCS và trong hệ thống đại học. Tuy nhiên, vẫn còn thiếu nghiên cứu chuyên sâu và toàn diện về việc xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam ngoại khóa cho HS THPT, đặc biệt tại tỉnh Thái Nguyên. Việc khai thác tác động tích cực của võ Vovinam đối với sự phát triển thể chất và tâm lý lứa tuổi này chưa được quan tâm đúng mức. Do đó, cần thiết xây dựng một chương trình tập luyện môn võ Vovinam NK phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý HS THPT, đáp ứng yêu cầu đổi mới GDTC, đồng thời phát huy giá trị văn hóa dân tộc thông qua môn võ truyền thống này.

1.8.2. Các công trình nghiên cứu ngoài nước

1.8.2.1. Các công trình nghiên cứu về phát triển thể chất

P. Albay Faruk và Yazarer Ilkay (2018) đã phân tích chỉ số BMI của sinh viên và nhận thấy rằng phần lớn sinh viên nằm trong phạm vi khỏe mạnh, tuy nhiên vẫn có tỷ lệ đáng kể sinh viên có cân nặng thấp hơn bình thường hoặc thừa cân. Họ kết luận rằng hoạt động thể chất và luyện tập thể thao có thể cải thiện sức khỏe và giúp cơ thể phục hồi nhanh chóng sau mệt mỏi [111]. Trong đó, nghiên cứu của P. Angelova đã nhấn mạnh sự cần thiết của việc kiểm tra kỹ lưỡng các chỉ số thể chất, đặc biệt là chỉ số khối cơ thể (BMI) của sinh viên tại Đại học Thracian - Bulgaria. Phân tích, so sánh giữa các nghiên cứu khoa học khác nhau cho thấy có sự khác biệt đáng kể trong các chỉ số đã được xác lập về trọng lượng cơ thể và chỉ số BMI. Nghiên cứu cho thấy trong những năm gần đây, tỷ lệ sinh viên thừa cân đã tăng lên đáng kể. Tác giả đề xuất rằng sức khỏe thể chất của sinh viên có thể được cải thiện thông qua hoạt động thể chất, đổi mới phương pháp tập luyện và GDTC phù hợp trong các trường đại học là cần thiết để cải thiện sức khỏe thể chất của sinh viên [112].

John Cairney và cộng sự (2019) khẳng định rằng hiểu biết về thể chất có vai trò thiết yếu trong việc hình thành hành vi sức khỏe tích cực, dù trước đây chưa được đánh giá đúng mức. Họ phát hiện mối liên hệ chặt chẽ giữa năng lực vận động, hiểu biết về thể chất và sức khỏe ở trẻ em, từ đó nhấn mạnh vai trò của giáo dục thể chất toàn diện [114]. Cùng hướng tiếp cận, Zhang, C. (2022) khảo sát 798 sinh viên tại Trùng Khánh (Trung Quốc) và cho thấy hiểu biết về thể chất có mối tương quan tích cực với thể lực. Nam giới có chỉ số cao hơn về sức mạnh, năng lực sống và phối hợp vận động, trong khi tính linh hoạt và hiểu biết về thể chất không có khác biệt rõ giữa hai giới. Nghiên cứu nhấn mạnh vai trò của giáo dục thể chất trong việc xây dựng lối sống lành mạnh cho sinh viên [122]. Tại Phần Lan, Haapala và Lakka (2023) triển khai chương trình can thiệp 5 tháng cho học sinh THCS, bao gồm các buổi vận động ngắn trong ngày học. Kết quả cho thấy sự cải thiện đáng kể về sức bền tim mạch, sức mạnh cơ bắp và kỹ năng vận động ở nhóm tham gia so với nhóm đối chứng [116]. Li, Ningyi (2023), dựa trên dữ liệu CEPS, đã phân tích tác động của thời lượng tập thể dục hàng ngày đến thành tích học tập của học sinh THCS. Nghiên cứu chỉ ra rằng cả việc tập quá ít hoặc quá nhiều đều ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập, với sự khác

biệt theo giới tính, cấp lớp, quy mô đô thị và loại hình trường. Tác giả đề xuất cần xác định thời gian vận động hợp lý để tối ưu hóa hiệu quả học tập [118].

Tóm lại, dù đã có nhiều nghiên cứu về mối liên hệ giữa thể lực và hoạt động thể chất, phần lớn vẫn dừng ở mức mô tả, chưa phân tích sâu vai trò của môi trường sống và yếu tố văn hóa - xã hội trong việc hình thành thói quen vận động. Các nghiên cứu về ảnh hưởng của vận động thể chất đến sức khỏe tâm thần, đặc biệt ở lứa tuổi vị thành niên, còn hạn chế. Trong khi đó, học sinh trung học phổ thông - nhóm tuổi then chốt trong quá trình phát triển thể chất - lại chưa nhận được nhiều sự quan tâm nghiên cứu. Điều này cho thấy sự cần thiết phải có những nghiên cứu toàn diện và chuyên sâu hơn về phát triển thể chất trong trường học.

1.8.2.2. Các công trình nghiên cứu về võ thuật

Trong những năm gần đây, tác động của võ thuật đối với sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người đã thu hút sự quan tâm lớn từ các nhà khoa học trên thế giới. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng luyện tập võ thuật không chỉ giúp nâng cao thể lực và sức mạnh cơ bắp mà còn có tác động tích cực đến tinh thần, giúp tăng cường sự kiên trì và tự tin. Tuy nhiên, số lượng nghiên cứu chuyên sâu về võ Vovinam vẫn còn hạn chế, mở ra cơ hội cho các nhà khoa học khám phá thêm về những ảnh hưởng của môn võ này đối với sức khỏe và thể chất.

Nghiên cứu Health and Fitness in the Martial Arts của J.C. Canney kết hợp giữa y học và võ thuật để làm rõ tác động toàn diện của luyện tập võ thuật đến sức khỏe. Tác giả phân tích chi tiết cấu trúc cơ thể (cơ, xương, dây chằng, thần kinh), nhấn mạnh vai trò của hệ tim mạch trong tăng sức bền, và đề cao dinh dưỡng trong phục hồi thể lực. Ngoài lợi ích thể chất, Canney cũng chỉ ra tác động tích cực của võ thuật đến tâm lý, như kiểm soát căng thẳng và rèn kỷ luật, đặc biệt trong thi đấu. Một phần riêng đề cập đến huấn luyện trẻ em, với lưu ý về đặc điểm thể chất - tâm lý khác biệt so với người lớn. Nghiên cứu khẳng định võ thuật là phương tiện phát triển toàn diện cả thể chất lẫn tinh thần [115]. Một nghiên cứu tổng hợp về tác động của võ thuật đối với sức khỏe được thực hiện bởi Bin Bu, Han Haijun trong công trình *“Effects of martial arts on health status: A systematic review”*. Nghiên cứu đã tổng hợp và phân tích 28 nghiên cứu khác nhau, bao gồm nhiều môn võ như Thái cực quyền, Judo, Karate, Taekwondo... Kết quả cho thấy võ thuật có tác dụng tích cực đối với sức khỏe con người trên nhiều khía cạnh, từ thể chất, tâm lý cho đến y học thể thao. Đặc biệt, Thái

cực quyền là môn võ được nghiên cứu nhiều nhất, tiếp theo là Judo, Karate và Taekwondo. Các chủ đề nghiên cứu bao gồm tác động đến sức khỏe, chấn thương, thi đấu, đạo đức võ thuật và ứng dụng trong y học [113].

Tác giả Q. Tran, B. Docherty, N. Behm đã tiến hành nghiên cứu về hồ sơ sinh lý của các võ sĩ Vovinam cấp độ cao và công bố kết quả trên Journal of Science and Medicine in Sport (2018). Nghiên cứu này giúp xác định những yếu tố sinh lý quan trọng và cung cấp cơ sở để phát triển phương pháp huấn luyện hiệu quả hơn. Các tác giả đã phân tích đặc điểm sinh lý của các võ sĩ Vovinam nhằm hiểu rõ hơn về những yếu tố thể chất cần thiết trong quá trình luyện tập và thi đấu [120]. Mặc dù Vovinam đã phát triển mạnh mẽ, các nghiên cứu về môn võ này trên thế giới vẫn còn hạn chế do đây chủ yếu là một môn thể thao biểu diễn, đồng thời chưa có nhiều chuyên gia chuyên sâu về lĩnh vực này. Các nghiên cứu hiện tại chủ yếu tập trung vào hai hướng chính: huấn luyện VĐV và ứng dụng võ thuật như một phương pháp hỗ trợ nâng cao thành tích thể thao trong các môn khác. Ngoài ra, võ Vovinam cũng được sử dụng như một công cụ GDTC trong hệ thống giáo dục phổ thông.

Ngoài ra, nghiên cứu của Abovyan, Tigran Zhirairovich (1999) đã phân tích phương pháp chuẩn bị thi đấu trong môn võ Vovinam. Tác giả đề xuất rằng việc đo nhịp tim khi nghỉ và sau khi thực hiện các bài tập Taolu với cường độ tối đa có thể giúp đánh giá mức độ sẵn sàng thể chất của vận động viên. Các yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến thành tích trong võ thuật bao gồm khả năng kiểm soát hệ thần kinh trung ương, mức độ thư giãn cơ bắp và sức mạnh cơ bắp tối đa [110]. Trong nghiên cứu của Sang-Seok Nam & Kiwon Lim (2019) *“Effects of Taekwondo training on physical fitness factors in Korean elementary students: A systematic review and meta-analysis”*. Tổng quan hệ thống và phân tích tổng hợp về tác động của việc tập luyện Taekwondo đến các yếu tố thể lực ở học sinh tiểu học Hàn Quốc. Tác giả *chỉ ra rằng* Taekwondo giúp cải thiện đáng kể sức bền tim phổi, sức bền cơ bắp và sức mạnh cơ. Đây là bằng chứng mạnh mẽ để hỗ trợ đưa các chương trình võ thuật vào trường phổ thông, ít nhất ở bậc tiểu học [119].

Nghiên cứu của Yu- Jin Kim, Seung - Hui Baek (2021) *“Psychosocial Effects of Taekwondo Training: A Meta-Analysis”*. Taekwondo là một môn võ thuật Hàn Quốc và là môn thể thao quốc tế, những lợi ích tâm lý xã hội của nó đối với người tập đã được nghiên cứu sâu rộng. Kết quả cho thấy những tác động của việc tập luyện

Taekwondo lên các khía cạnh như tự tin, kỷ luật, khả năng kiểm soát cảm xúc, liên kết xã hội và khả năng thích nghi với môi trường học đường. Đây là điểm mạnh lớn trong mô hình võ thuật tích hợp - vừa phát triển thể chất, vừa phát triển phẩm chất - tâm lý xã hội [117].

Nghiên cứu về võ thuật trong giáo dục thể chất ở trường phổ thông Nhật Bản của tác giả Tai Kentaro (2022) *“A study of Budo in Japanese school physical education - “competition” as learning content”*. Tác giả cho rằng “thi đấu” cũng như một nội dung học tập. Võ thuật trong chương trình học được dùng để học kỹ năng tương tác, học qua đối kháng, thi đấu nhẹ hay đối kháng thể thao, cũng như học về thắng-thua, phản ứng với người khác. Việc thi đấu không chỉ vì thắng thua mà còn là cách để trải nghiệm, tương tác, học hỏi. Mô hình võ thuật cho thấy võ thuật truyền thống có thể vừa giữ bản sắc văn hóa vừa đưa yếu tố thể thao, thi đấu để thúc đẩy động lực học sinh [121].

Tóm lại, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng luyện tập võ thuật nói chung và môn võ Vovinam nói riêng có nhiều lợi ích đối với sức khỏe thể chất và tinh thần. Đặc biệt, môn võ Vovinam có thể là một công cụ hữu ích trong GDTC cho HS trong nhà trường.

Tóm lại, qua nghiên cứu chương 1 luận án có các nhận xét sau:

1. Nghiên cứu về TDTT NK tại các trường THPT cho thấy tầm quan trọng của việc tổ chức hiệu quả hoạt động TDTT NK thông qua nội dung đa dạng, hình thức phù hợp và điều kiện triển khai thực tiễn. Đặc biệt, luận án tập trung phân tích tác động của môn võ Vovinam đến sự phát triển thể chất của HS.

2. Võ Vovinam được đánh giá phù hợp với lứa tuổi HS THPT nhờ hệ thống kỹ thuật khoa học, dễ tập luyện. Việc ứng dụng võ Vovinam vào chương trình tập luyện ngoại khóa góp phần làm phong phú nội dung GDTC trong các nhà trường, đồng thời gìn giữ bản sắc văn hóa dân tộc.

Chương trình ngoại khóa Vovinam có nhiều ưu điểm vượt trội so với các môn thể thao khác. Về thể chất, Vovinam giúp rèn luyện toàn diện sức mạnh, sức bền, linh hoạt và phản xạ. Về giáo dục, môn học này còn bồi dưỡng kỷ luật, tự tin, ý thức tự vệ và lòng tự hào dân tộc. Ngoài ra, Vovinam dễ triển khai, chi phí thấp, phù hợp cho cả nam và nữ, thích hợp để mở rộng trong các trường THPT hiện nay.

3. Quá trình lựa chọn nội dung xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam tuân thủ các nguyên tắc thiết kế chặt chẽ, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi HS

THPT, giai đoạn HS có sự phát triển ổn định về thể chất và nhận thức, thuận lợi cho việc rèn luyện và hình thành nhân cách.

4. Quá trình nghiên cứu luận án phân tích chi tiết về đặc điểm tâm, sinh lý của HS THPT; Những điểm cần chú ý khi xây dựng chương trình tập luyện môn học cũng như các công trình nghiên cứu có liên quan. Đây là các căn cứ lý luận cần thiết để tiến hành nghiên cứu các bước tiếp theo của đề tài luận án.

Các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước đã tập trung nhiều vào vấn đề phát triển thể chất và hoạt động TTNK cho học sinh, sinh viên. Nhiều nghiên cứu ở bậc tiểu học, THCS và đại học chủ yếu khảo sát sự phát triển thể lực, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, hoặc đề xuất các giải pháp cải thiện chất lượng GDTC. Trong lĩnh vực võ thuật, các công trình đã quan tâm đến việc chuẩn hóa kỹ thuật, nâng cao thành tích, phát triển phong trào tập luyện hoặc huấn luyện VDV; một số ít nghiên cứu về Vovinam trong GDTC, chủ yếu tập trung ở bậc tiểu học, THCS hoặc đại học. Đáng chú ý, các kết quả này phần lớn mới chỉ tập trung vào phát triển phong trào hoặc chuẩn hóa kỹ thuật, huấn luyện thành tích, chưa có nghiên cứu đi sâu vào xây dựng chương trình tập luyện mang tính ứng dụng sư phạm. So với những nghiên cứu đó, đề tài “Ứng dụng môn võ Vovinam cho học sinh THPT tỉnh Thái Nguyên” có điểm khác biệt rõ rệt: tập trung trực tiếp vào đối tượng HS THPT, lứa tuổi then chốt trong phát triển thể chất nhưng chưa được nghiên cứu nhiều; phạm vi là tỉnh Thái Nguyên nơi phong trào Vovinam đang phát triển song còn thiếu cơ sở khoa học; đồng thời định hướng xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý HS, đáp ứng yêu cầu đổi mới GDTC, vừa góp phần phát triển thể chất cho HS vừa bảo tồn và phát huy giá trị văn hóa dân tộc thông qua môn võ truyền thống.

CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình giải quyết các mục tiêu nghiên cứu đặt ra, luận án đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu trong luận án giúp chúng tôi thu thập, hệ thống hóa các kiến thức liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu của đề tài về GDTC và thể thao trường học của đối tượng nghiên cứu trong và ngoài nước, tìm hiểu xu thế, hình thành cơ sở lý luận về vấn đề nghiên cứu..., đề xuất giả thuyết khoa học, xác định mục đích và mục tiêu nghiên cứu để rút ra các luận cứ khoa học về đặc điểm thể chất HS THPT, thực trạng, các nhân tố ảnh hưởng và các vấn đề liên quan đến công tác GDTC và thể thao trường học. Đồng thời việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cho phép thu thập thêm các số liệu để kiểm chứng và so sánh với những số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu; lựa chọn phương pháp nghiên cứu; lựa chọn các nội dung đánh giá chương trình thể thao ngoại khoá cho HS; xây dựng và tổ chức hoạt động thể thao ngoại khoá dưới hình thức ứng dụng môn võ Vovinam cho đối tượng nghiên cứu và bàn luận kết quả nghiên cứu [77].

Các tài liệu tham khảo được thu thập từ thư viện Quốc gia Hà Nội, Thư viện Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và các tư liệu riêng của cá nhân, bao gồm 112 tài liệu tham khảo: trong đó, có 97 tài liệu bằng Tiếng Việt, 09 tài liệu bằng tiếng Anh, 06 tài liệu tham khảo bằng Tiếng việt trên Internet.

Trong quá trình nghiên cứu luận án có sử dụng các tài liệu NCKH thuộc các lĩnh vực:

- Các tài liệu gồm có: Các chỉ thị, văn bản, quyết định của Đảng và Nhà nước về TDTT trong giai đoạn mới, định hướng công tác GDTC và TDTT trong trường học các cấp...

- Các tài liệu sách gồm có: Sách lý luận, tâm lý, sinh lý học, y học, các sách về quản lý TDTT, phát triển phong trào TDTT, về chuyên môn võ Vovinam, tạp chí khoa học TDTT, Kỷ yếu Hội nghị khoa học,...

- Các đề tài nghiên cứu về lĩnh vực GDTC và TDTT trường học; về phát triển phong trào TDTT NK trong trường học các cấp; xây dựng chương trình môn học, môn võ Vovinam...

- Tài liệu ở một số Website trên Internet phục vụ cho mục đích và giải quyết các mục tiêu nghiên cứu. Danh mục các tài liệu nêu trên được trình bày trong “Danh mục tài liệu tham khảo”.

2.1.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm

Quá trình nghiên cứu luận án sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp, gián tiếp và điều tra xã hội học [73].

Phỏng vấn trực tiếp: Sử dụng trong phỏng vấn 32 GV GDTC thuộc 32 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên về thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC cho HS Nhà trường; Phỏng vấn trực tiếp 07 HLV thuộc các CLB võ Vovinam thuộc 07 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Phỏng vấn gián tiếp: Sử dụng phiếu hỏi để tìm hiểu sâu về các vấn đề:

- Phỏng vấn 45 chuyên gia, HLV, giáo viên về nội dung chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam đang sử dụng tại các câu lạc bộ Vovinam ở các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

- Phỏng vấn ý kiến đánh giá của 75 chuyên gia, giáo viên về việc lựa chọn chỉ tiêu và test đánh giá thể chất cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

- Phỏng vấn lấy ý kiến 30 chuyên gia, HLV về lựa chọn nội dung chương trình ngoại khóa môn võ Vovinam.

- Phỏng vấn ý kiến đánh giá của 30 chuyên gia, giáo viên đánh giá về kiểm định lý thuyết chương trình ngoại khóa môn võ Vovinam được xây dựng cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên.

- Phỏng vấn 400 HS đang tập luyện ở các Câu lạc bộ võ Vovinam trong 07 trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

- Phỏng vấn giáo viên, HLV, hướng dẫn tập luyện ngoại khóa môn Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

- Phỏng vấn 334 HS đã tham gia chương trình ngoại khóa môn võ Vovinam được xây dựng, ứng dụng.

Điều tra xã hội học: Điều tra quan điểm, thái độ của quần chúng về một sự kiện chính trị, xã hội, hiện tượng văn hoá, thị hiếu, một vấn đề. Điều tra xã hội học thực chất là trưng cầu ý kiến quần chúng, được tiến hành bằng cách phỏng vấn trực tiếp, thảo luận hay bằng hệ thống an-két (đóng, mở)..[73]. Trong phạm vi nghiên cứu của luận án, chúng tôi sử dụng điều tra xã hội học bằng phương pháp sử dụng

phiếu hỏi để nắm bắt dư luận xã hội trong vấn đề tập luyện TDTT NK nói chung và chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam được xây dựng cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Cụ thể được tiến hành theo các bước:

Chuẩn bị điều tra gồm các thao tác: Chọn mẫu, chọn địa bàn khảo sát, lựa chọn thời gian khảo sát, thiết kế phiếu hỏi và khảo sát định tính.

Tiến hành điều tra: Điều tra viên được tập huấn để quán triệt mục đích, yêu cầu điều tra, thống nhất các biện pháp phù hợp với từng nhóm mẫu và từng địa bàn điều tra. Quá trình điều tra đảm bảo tuân thủ những yêu cầu đã được đề ra. Các cộng tác viên được giám sát để đảm bảo mục đích thu được các thông tin một cách khách quan, tin cậy.

Xử lý kết quả điều tra: Được tiến hành bằng phương pháp nghiên cứu lý thuyết: Phân tích tư liệu, tổng hợp và phân loại tư liệu và tiến hành xử lý số liệu bằng phương pháp thống kê, phân tích, so sánh... theo những biến số độc lập để rút ra những thuộc tính chung của các tập hợp mẫu nhằm hình thành luận cứ cho các giả thuyết nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu luận án sử dụng điều tra xã hội học trong:

Điều tra 3682 HS ở 32 trường THPT thuộc 09 đơn vị thành phố, huyện trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên về nội dung, hình thức, nhu cầu, các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động TDTT NK, điều tra được tiến hành vào tháng 9/2022. Việc điều tra được tiến hành thông qua lực lượng cộng tác viên là GV GDTC tại 32 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Điều tra 400 HS đang tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam tại 07 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên trong đánh giá thực trạng chương trình tập luyện ngoại khoá môn Vovinam. Điều tra được tiến hành vào tháng 9/2022. Việc điều tra được tiến hành thông qua lực lượng cộng tác viên là GV, HLV thuộc 07 CLB Vovinam tại các trường THPT tỉnh Thái Nguyên.

Điều tra, đánh giá 1028 HS (trong đó có 334 HS thuộc nhóm thực nghiệm, 349 HS thuộc nhóm đối chứng 1 và 345 HS thuộc nhóm đối chứng 2); 334 HS nhóm thực nghiệm về chương trình tập luyện ngoại khóa môn Vovinam chương trình luận án xây dựng. Thời điểm tiến hành tháng 5/2024.

Tọa đàm: Được sử dụng trong quá trình tọa đàm khoa học góp ý nội dung chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam đã xây dựng cho học sinh các

trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Đối tượng tham gia tọa đàm gồm: 55 các võ sư, huấn luyện viên, giáo viên môn GDTC của các câu lạc bộ võ Vovinam và của các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

2.1.3. Phương pháp quan sát sư phạm

Phương pháp quan sát sư phạm là hình thức theo dõi trực tiếp hoặc gián tiếp, được thực hiện theo kế hoạch và có sự chuẩn bị chuyên môn nhằm phản ánh một cách khách quan đối tượng nghiên cứu mà không có sự can thiệp từ phía người thực hiện nghiên cứu [77]. Trong luận án này, phương pháp quan sát được áp dụng để thu thập thông tin liên quan đến thực trạng công tác GDTC. Việc sử dụng phương pháp này giúp xác định mức độ hiệu quả của môn võ Vovinam trong các buổi học ngoại khóa tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Đồng thời, cũng hỗ trợ đánh giá tinh thần, thái độ, ý thức và mức độ hứng thú của HS khi tham gia các buổi tập luyện ngoại khóa cũng như trong quá trình thực nghiệm. Hoạt động quan sát được triển khai theo hai hình thức: trực tiếp bởi tác giả và gián tiếp thông qua đội ngũ giáo viên GDTC tại các trường THPT trong tỉnh.

Luận án tiến hành theo dõi các buổi học GDTC ngoại khóa nói chung và các buổi tập luyện môn võ Vovinam tại các câu lạc bộ võ Vovinam trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên nhằm: xác định giả thuyết nghiên cứu, đánh giá thực trạng nội dung và hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa của HS THPT đối với các môn thể thao nói chung và võ Vovinam nói riêng, đồng thời xem xét các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giảng dạy ngoại khóa môn võ Vovinam trong trường học. Việc thu thập thông tin này nhằm phục vụ cho quá trình giải quyết các mục tiêu nghiên cứu của đề tài.

Bên cạnh phương pháp quan sát sư phạm, luận án còn kết hợp với nhiều phương pháp khác như phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, đánh giá tâm lý, kiểm tra y học và thực nghiệm sư phạm. Phương pháp quan sát đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ và bổ trợ cho các phương pháp nghiên cứu trên, góp phần nâng cao độ tin cậy và tính chính xác của kết quả nghiên cứu [77].

2.1.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm

Để đánh giá thực trạng phát triển thể lực và đánh giá hiệu quả GDTC cho HS THPT, đề tài sử dụng các test trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT [7].

Test 1. Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh bên nhóm cơ bụng.

Dụng cụ: Nệm cao su kích thước $1m \times 2m$

Cách tiến hành: Người được kiểm tra ngồi trên mặt nệm, hai chân co 90° ở đầu gối, bàn chân áp sát mặt đệm, các ngón tay đan chéo vào nhau, lòng bàn tay áp chặt phía sau đầu, khuỷu tay chạm đùi. Người phục vụ ngồi đối diện, hai tay giữ chặt phần dưới hai cổ chân của người được kiểm tra, sao cho hai bàn chân của đối tượng không nhấc khỏi mặt sàn trong quá trình thực hiện. Khi kiểm tra viên thứ nhất hô “bắt đầu”, người thực hiện ngả người thành nằm ngửa ra phía sau, hai bả vai chạm mặt sàn, sau đó lập tức gập bụng nâng người về tư thế ban đầu và lặp lại liên tục trong 30 giây. Mỗi lần ngả người, co bụng được tính 1 lần. Khi hô “bắt đầu” đồng thời bấm đồng hồ, đến giây thứ 30, hô “kết thúc”, báo hiệu lần kiểm tra đã xong. Kiểm tra viên thứ hai đếm số lần thực hiện được và ghi vào biên bản. Yêu cầu thực hiện đúng kỹ thuật và gắng sức tối đa trong thời gian kiểm tra. Thành tích được tính bằng số lần.

Test 2. Bật xa tại chỗ (cm)

Mục đích: dùng để đánh giá sức mạnh tốc độ chi dưới.

Dụng cụ kiểm tra: Nệm cao su kích thước $1m \times 3m$ đặt trên nền có mặt phẳng ổn định. Trên nệm đặt thước để đo chiều dài bật xa và găng thước đo mềm, có chia độ tới từng mm. Kẻ vạch xuất phát, đặt mốc 0 của thước chạm vạch xuất phát.

Cách thực hiện: Người được kiểm tra đứng ở tư thế chuẩn bị, ngón chân đặt sát mép vạch xuất phát, hai tay giơ lên cao, hạ thấp trọng tâm, gập khớp khuỷu, gập thân, hơi lao người về phía trước, đầu hơi cúi, hai tay hạ xuống dưới, ra sau (giống tư thế xuất phát trong bơi), phối hợp duỗi thân, chân bật mạnh về trước đồng thời hai tay cũng vùng mạnh ra trước; khi bật nhảy và khi tiếp đất hai chân thực hiện đồng thời cùng lúc.

Xác định thành tích: kết quả bật xa được đo từ vạch xuất phát đến điểm chạm gần nhất của gót chân trên mặt nệm. Thực hiện hai lần, kiểm tra viên xác định thành tích cao nhất ghi vào biên bản. Thành tích được tính bằng cm.

Test 3. Chạy 30m XPC (s)

Mục đích: Đánh giá sức nhanh và sức mạnh tốc độ.

Dụng cụ đo: Đồng hồ bấm giây, cọc tiêu, cờ lệnh, đường chạy dài 50m

Cách thực hiện: Có 2 kiểm tra viên, 1 người đứng ở vạch xuất phát, một người đứng ở ngang vạch đích theo dõi bấm giờ người được kiểm tra.

Người được kiểm tra chạy bằng chân không hoặc giày mềm, khi có lệnh “vào chỗ”, tiến tới vạch xuất phát, đứng chân trước chân sau, cách nhau 30 - 40 cm, bàn chân trước đặt ngay sau vạch xuất phát, trọng tâm hơi đổ về trước, hai tay thả lỏng tự nhiên, tư thế thoải mái. Khi nghe lệnh “sẵn sàng”, hạ thấp trọng tâm dồn vào chân trước, tay hơi co ở khuỷu, đưa ra ngược chiều chân, thân người đổ về trước. đầu hơi cúi. Khi có lệnh “chạy”, ngay lập tức lao nhanh về phía trước, thẳng tới đích và băng qua đích.

Xác định thành tích: Khi kiểm tra viên xuất phát hô dứt khẩu hiệu “chạy” thì kiểm tra viên ở đích bấm đồng hồ tính thời gian bắt đầu, khi ngực hoặc vai của đối kiểm tra chạm mặt phẳng đích thì bấm dừng đồng hồ, xác định thành tích, đọc cho thư ký ghi vào biên bản. Thành tích được xác định đến 1/100s.

Test 4. Chạy tùy sức 5 phút (m)

Mục đích: Đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí).

Yêu cầu về sân bãi: Đường chạy dài tối thiểu 50m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đường giới hạn có khoảng trống ít nhất 5m để người chạy quay đầu và đảm bảo an toàn. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn đường 50m, đánh dấu từng đoạn 10m để xác định phân lẻ quãng đường.

Khi có lệnh “chạy”, người được kiểm tra chạy dọc theo bên phải đường chạy, hết đoạn đường 50m, vòng qua vật chuẩn (bên trái) chạy về phía vạch xuất phát, quá trình cứ lặp lại cho đến hết thời gian 5 phút. Đối tượng kiểm tra nên chạy từ từ ở những phút đầu, phân phối đều và tùy theo sức của mình mà tăng dần tốc độ, nếu mệt có thể chuyển thành đi bộ cho đến hết thời gian. Mỗi đợt có thể kiểm tra được 10 người. Mỗi đối tượng kiểm tra có đeo số ở ngực, tay cầm tích - kê ghi số tương ứng với số đeo. Khi có lệnh dừng chạy, lập tức thả tích - kê của mình xuống mặt sân, nơi chân tiếp đất để đánh dấu số lẻ quãng đường chạy được, sau đó chạy chậm hoặc đi bộ thả lỏng để hồi sức.

Các kiểm tra viên xác định số vòng chạy và số lẻ quãng đường mà mỗi đối tượng điều tra chạy được rồi đọc kết quả cho thư ký ghi vào biên bản điều tra. Thành tích được tính bằng mét (m).

2.1.5. Phương pháp kiểm tra y học

Sử dụng trong quá trình đánh giá hình thái và chức năng của HS trong quá trình đánh giá thực trạng thể chất HS. Quá trình kiểm tra thể chất của HS nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và đối chứng 2 thời điểm trước và sau thực nghiệm [39]. Trong quá trình nghiên cứu, luận án sử dụng các chỉ số: Các chỉ số hình thái: Chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chỉ số BMI (kg/m^2); Các chỉ số y sinh học: Chỉ số dung tích sống (lít), công năng tim (HW). Cách thức đo đạc, xác định các chỉ số nêu trên như sau:

1. Chiều cao đứng (cm)

Mục đích: Xác định chiều cao cơ thể. Đơn vị tính chiều cao đứng là cm.

Dụng cụ: Thước sắt dài 2m, chính xác đến mm, được kẹp cố định vào một bảng gỗ, vuông góc với mặt phẳng người được đo đứng.

Kỹ thuật đo: Người được đo ở tư thế đứng nghiêm, chân đất; gáy, lưng, mông và hai gót chân chạm vào tường; đầu mắt và vành tai nằm trên một đường ngang. Kiểm tra viên đứng bên phải đối tượng điều tra, đặt một cạnh thước êke lên đỉnh đầu người được đo, một cạnh đặt áp sát tường; sau khi đã thực hiện chính xác thì cho người được đo bước ra khỏi vị trí đo. Kiểm tra viên xác định kết quả, đọc và ghi vào biên bản.

2. Chỉ số cân nặng (kg)

Mục đích: Xác định trọng lượng cơ thể.

Dụng cụ: Cân bàn điện tử chính xác đến 0,01kg.

Kỹ thuật đo: Người được đo mặc quần áo mỏng, chân đất, ngồi trên ghế, đặt hai bàn chân lên bàn cân, rồi từ từ đứng thẳng người lên. Kiểm tra viên xác định kết quả và ghi vào biên bản. Đơn vị tính là kg.

3. Chỉ số BMI (kg/m^2)

Xác định được mối quan hệ sinh học giữa yếu tố môi trường (cân nặng) và yếu tố di truyền (chiều cao) trong quá trình trưởng thành của HS và sự phát triển của cơ thể con người. Chỉ số này có thể giúp xác định một người bị bệnh béo phì hay bị bệnh suy dinh dưỡng thông qua số liệu về hình dáng, chiều cao và cân nặng. Chỉ số khối cơ thể của một người tính bằng cân nặng của người đó (kg) chia cho bình phương chiều cao (đo theo mét). Có thể tính theo công thức định nghĩa hoặc cho theo bảng tiêu chuẩn.

Công thức tính: $\text{BMI} = \text{cân nặng (kg)} / \text{chiều cao}^2(\text{m})$

Biểu đánh giá chỉ số BMI của các nước Asean giống với người châu Á trường thành như sau:

Phân loại	IDI & WPRO BMI (kg/m ²)
Cân nặng dưới bình thường	<18.50
Cân nặng bình thường	18.50 ≤ BMI ≤ 22.90
Thừa cân	23.00
Tiền béo phì	23.00 ≤ BMI ≤ 24.90
Béo phì độ I	25.00 ≤ BMI ≤ 29.90
Béo phì độ II	30.00 ≤ BMI ≤ 39.00
Béo phì độ III	40.00

4. Dung tích sống (l)

Mục đích: Xác định khả năng tối đa của độ sâu hô hấp. Dung tích sống là chỉ số đánh giá tiềm lực của chức năng hô hấp. Dung tích sống là chỉ số chức năng đặc trưng cho khả năng cung cấp không khí của bộ máy hô hấp ngoài. Vì vậy, đây là chỉ số quan trọng về khả năng hoạt động của hệ hô hấp. Dung tích sống của phổi bao gồm: thể tích hô hấp, thể tích hít vào bổ sung và thể tích dự trữ thở ra. Thông qua dung tích sống có thể đánh giá được sơ bộ khả năng hoạt động thể lực của con người, đặc biệt là sức bền chung trong các hoạt động đa dạng của đời sống cũng như trong hoạt động TDDT.

Dụng cụ đo: Phế dung kế (0 - 7000 ml), sai số không vượt quá 200 ml.

Cách đo: Đối tượng được kiểm tra đứng thẳng khi thực hiện. Đặt phế dung kế ở mức cao sao cho ống thổi ngang với tầm miệng của người được đo, nếu quá thấp hay quá cao sẽ ảnh hưởng đến tư thế của ngực. Đưa kim về mức không (0), thực hiện 1 - 2 lần thở sâu, sau đó tay cầm ống thổi, hít vào hết sức, ngậm mồm vào vòi ống thổi và dùng hết sức thổi khí vào ống. Làm 3 lần, mỗi lần cách nhau 15 giây, lấy kết quả ở lần có thành tích cao nhất.

Chú ý: Cần cho HS làm thử; kiểm tra xem HS hít vào và thở ra đã hết sức chưa, nếu có sai sót cần phải điều chỉnh; chuẩn bị còng sắt trùng và vòi ngậm trước khi chuyển sang kiểm tra HS khác. Dung tích sống trung bình lứa tuổi 15 - 17 tuổi: Nam: 3 - 4.5 lít, nữ: 2 - 3.5 lít.

5. Chỉ số công năng tim (HW)

Mục đích: Đánh giá khả năng đáp ứng của hệ tim mạch và đặc biệt là năng lực hoạt động của tim đối với lượng vận động nhất định, còn gọi là chỉ số Rufier.

Dụng cụ kiểm tra: Một đồng hồ bấm giây, máy đếm nhịp, thiết bị đo nhịp tim (Pulse Monitor 711).

Cách thực hiện: Người được kiểm tra ngồi nghỉ 10 - 15 phút, sau đó lấy mạch lúc nghỉ trong 15 giây ($\times 4$), lấy liền 3 lần, nếu cả 3 lần có số mạch trùng nhau thì mạch lúc nghỉ ký hiệu là F_0 . Sau đó, cho người kiểm tra đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, thực hiện ngồi xuống (mông chạm gót chân), đứng lên 30 lần/30 giây, theo nhịp đếm, nếu sai một nhịp phải ngồi nghỉ và sau 15 phút cho làm lại từ đầu. Bắt mạch 15 giây ngay sau vận động ($\times 4$) và ký hiệu là F_1 . Bắt mạch trong 15 giây ($\times 4$) ngay sau vận động 1 phút và ký hiệu là F_2 . Ghi các kết quả vào biên bản. Chỉ số công năng tim được tính theo công thức:

$$HW = \frac{(F_0 + F_1 + F_2) - 200}{10}$$

Trong đó: HW (Heart Work): là chỉ số công năng tim.

F_0 là mạch đập lúc yên tĩnh trong một phút.

F_1 là mạch đập của phút thứ nhất ngay sau vận động.

F_2 là mạch đập của phút thứ hai sau vận động.

Cách đánh giá: $HW < 1$ là rất tốt; HW từ 1-5 là tốt; HW từ 6 - 10 là trung bình; HW từ 11 - 15 là kém; $HW > 15$ là rất kém.

2.1.6. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Phương pháp thực nghiệm dùng để đánh giá hiệu quả nội dung môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá đã xây dựng cho HS các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên (luận án xác định ứng dụng thí điểm 01 chương trình đã xây dựng - chương trình 1).

Phương pháp thực nghiệm: Luận án sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên đối tượng nghiên cứu để đánh giá.

Thời gian thực nghiệm: từ tháng 9/2023 đến 05/2024 (tương ứng với 1 năm học).

Đối tượng thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trên đối tượng HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Đối tượng thực nghiệm được chia thành ba nhóm ngẫu nhiên gồm:

Nhóm thực nghiệm: Là 334 HS tại 05 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (phụ lục 12). Nhóm thực nghiệm tập luyện tập luyện CT võ Vovinam luận án đã xây dựng.

Nhóm đối chứng 1: Là 349 HS tại 05 trường THPT tỉnh Thái Nguyên (phụ lục 12). Nhóm đối chứng 1 tập luyện TT NK các môn thể thao khác.

Nhóm đối chứng 2: Là 345 HS tại 05 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (phụ lục 12). Nhóm đối chứng 2 không hoặc ít tập luyện TTNK.

Chi tiết các nhóm được trình bày tại phần tổ chức thực nghiệm (phần 3.3.1 của luận án).

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành tại 2 thời điểm: trước thực nghiệm và 1 năm sau thực nghiệm.

Địa điểm thực nghiệm: Tại 10 trường THPT tỉnh Thái Nguyên, bao gồm: 1) Trường THPT Chu Văn An; 2) Trường THPT Sông Công; 3) Trường THPT Đồng Hỷ; 4) Trường THPT Ngô Quyền; 5) Trường THPT Bắc Sơn; 6) Trường THPT Phú Lương; 7) Trường THPT Phú Bình; 8) Trường THPT Lý Nam Đế; 9) Trường THPT Lương Phú; 10) Trường THPT Đào Duy Từ.

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình NK môn võ Vovinam đã được xây dựng (ứng dụng thí điểm chương trình 1).

2.1.7. Phương pháp toán học thống kê

Sau khi thu thập được số liệu nghiên cứu, luận án sử dụng phương pháp toán học thống kê để xử lý số liệu nhằm đánh giá khách quan kết quả nghiên cứu [108]. Việc sử dụng phương pháp này còn nhằm mục đích so sánh các giá trị trung bình giữa các đối tượng HS, nhằm xác định có hay không có sự khác biệt về mức độ tiếp thu và thực hiện kỹ thuật của các đối tượng nghiên cứu thông qua các công thức toán học thống kê. Ngoài ra còn sử dụng phương pháp phân tích dữ liệu trong “Phân tích dữ liệu khoa học” bằng chương trình Exell và SPSS phiên bản 26 để tính các tham số thống kê sau:

1. Số trung bình cộng:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

2. Phương sai:

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} \quad (\text{Với } n > 30)$$

3. Độ lệch chuẩn:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2}$$

4. Hệ số biến sai:

$$C_V = \frac{\sigma_x}{\bar{x}} \times 100\%$$

5. So sánh 2 số trung bình quan sát:

$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{\sigma_A^2}{n_A} + \frac{\sigma_B^2}{n_B}}} \quad \text{với } n > 30$$

6. Tính khi bình phương (χ^2):

$$\chi^2 = \sum \frac{(Q_i - L_i)^2}{L_i}$$

Trong đó: - Q_i : Tần số quan sát.

- L_i : Tần số lý thuyết.

7. Nhịp độ tăng trưởng:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \%$$

Trong đó: - W : Nhịp độ tăng trưởng (%).

- V_1 : Giá trị trung bình lần kiểm tra thứ nhất

- V_2 : Giá trị trung bình lần kiểm tra thứ hai.

- 100 và 0,5: Các hằng số.

8. Để lựa chọn các yếu tố có mức độ ảnh hưởng cao và cần thiết đến sự phát triển thể chất của HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên, luận án đã sử dụng bảng hỏi sử dụng thang đo Likert 5 mức độ, tương ứng với 05 mức đánh giá:

[1]: Rất không ảnh hưởng: 1 điểm

[2]: Không ảnh hưởng: 2 điểm

[3]: Bình thường:	3 điểm
[4]: Ảnh hưởng:	4 điểm
[5]: Rất ảnh hưởng	5 điểm

Ý nghĩa các mức như sau:

1.00 - 1.80: Rất không ảnh hưởng

1.81 - 2.60: Không ảnh hưởng

2.61 - 3.40: Bình thường

3.41 - 4.20: Ảnh hưởng

4.21 - 5.00: Rất ảnh hưởng

9. Để đánh giá nội dung chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam mới được xây dựng, luận án sử dụng thang đo Likert, tương ứng với 05 mức đánh giá: Điểm quy ước cho từng mức như sau:

[1]: Rất không phù hợp:	1 điểm
[2]: Không phù hợp:	2 điểm
[3]: Bình thường:	3 điểm
[4]: Phù hợp:	4 điểm
[5]: Rất phù hợp:	5 điểm

Áp dụng công thức: Điểm = (Maximum - Minimum)/n = (5-1)/5 = 0.8

Ý nghĩa các mức như sau:

1.00 - 1.80: Rất không phù hợp

1.81 - 2.60: Không phù hợp

2.61 - 3.40: Bình thường

3.41 - 4.20: Phù hợp

4.21 - 5.00: Rất phù hợp

2.2. Tổ chức nghiên cứu

2.2.1. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Nghiên cứu ứng dụng võ Vovinam trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho học sinh các trường Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên.

Phạm vi nghiên cứu:

Hướng tiếp cận của đề tài luận án: Nghiên cứu ứng dụng Vovinam trong giờ ngoại khóa là quá trình khảo sát, phân tích và đánh giá việc đưa môn võ này vào hoạt động ngoại khóa, tập trung vào các yếu tố như tính khả thi, hiệu quả, nhu cầu của học sinh, điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện cũng như tác động đến sức khỏe, kỹ năng sống và tinh thần kỷ luật. Mục đích chính là chứng minh lợi ích, đồng thời cung cấp căn cứ khoa học, thực tiễn để khẳng định võ Vovinam phù hợp với chương trình ngoại khóa. Trên cơ sở đó, xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Vovinam chính là bước hiện thực hóa kết quả nghiên cứu. Nội dung chương trình bao gồm mục tiêu đào tạo, khối lượng tập luyện, nội dung tập luyện, hệ thống bài tập kỹ - chiến thuật, kiểm tra - đánh giá và kế hoạch tổ chức. Như vậy, nghiên cứu ứng dụng đóng vai trò cơ sở khoa học và thực tiễn, còn xây dựng chương trình là sự cụ thể hóa các kết quả nghiên cứu. Hai quá trình này có mối quan hệ bổ trợ, thống nhất nghiên cứu giúp xác định nhu cầu và chứng minh tính khả thi, còn chương trình biến các luận cứ thành giáo án, kế hoạch huấn luyện cụ thể và phù hợp với người học. Trong khuôn khổ luận án, phạm vi nghiên cứu tập trung chủ yếu vào việc xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam, đây là hình thức cụ thể hóa kết quả của quá trình nghiên cứu ứng dụng. Do đó, phạm vi nghiên cứu hẹp hơn so với toàn bộ lĩnh vực ứng dụng Vovinam trong hoạt động ngoại khóa.

Đối tượng quan trắc sự phạm: Là HS lứa tuổi 15 - 17 tham gia tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam, HS tham gia tập luyện môn thể thao khác và HS không tập luyện môn thể thao nào tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

Số lượng mẫu nghiên cứu:

Số lượng mẫu khảo sát nhu cầu tập luyện: 3682 HS thuộc 32 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Số lượng mẫu nghiên cứu thực trạng thể chất HS THPT: 1800 HS thuộc 18 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Số lượng mẫu đánh giá thực trạng thể chất ở mẫu đối chứng: Gồm 1028 HS, trong đó có 548 HS nam và 480 HS nữ thuộc 3 khối lớp: Lớp 10, lớp 11 và lớp 12 tại 10 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Cán bộ, GV tham gia thực nghiệm được chọn từ GV các trường THPT và các Huấn luyện viên của Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên, được cung cấp tài liệu hướng dẫn, được tập huấn, bồi dưỡng thống nhất về kế hoạch, nội dung chương trình,

quy trình phương pháp kiểm tra, phương thức thực nghiệm, thử nghiệm và đánh giá chuyên môn.

2.2.2. Địa điểm và cơ quan phối hợp nghiên cứu

Chọn mẫu chủ định tại 32 trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên (phụ lục 10). Quá trình triển khai thực hiện đề tài nghiên cứu ở Trường ĐH Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Dụng cụ nghiên cứu, các thiết bị đo đạc và xử lý số liệu do Trường ĐH Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội cung cấp, hỗ trợ.

2.2.3. Kế hoạch và thời gian nghiên cứu

Đề tài tiến hành nghiên cứu từ tháng 01/2022 đến tháng 01/2025 và được chia thành các giai đoạn như sau:

Giai đoạn 1: Từ tháng 01/2022 đến tháng 02/2022: Lựa chọn đề tài, xây dựng đề cương chi tiết và bảo vệ đề cương.

Giai đoạn 2: Từ tháng 03/2022 đến tháng 12/2022: Xây dựng tổng quan các vấn đề nghiên cứu. Đánh giá thực trạng công tác GDTC; thực trạng phát triển thể chất, các yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất của HS.

Giai đoạn 3: Từ tháng 01/2023 đến tháng 05/2024: Tham khảo ý kiến các chuyên gia, các HLV, hướng dẫn viên võ Vovinam từ đó xây dựng nội dung và tổ chức tập luyện NK cho HS THPT thuộc nhóm thực nghiệm. Kiểm nghiệm, đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS THPT tỉnh Thái Nguyên.

Giai đoạn 4: Từ tháng 6/2024 đến tháng 9/2024: Xử lý số liệu thu thập được, hoàn thiện các điều kiện trước khi bảo vệ luận án. Viết, và hoàn thiện luận án; xin ý kiến các nhà khoa học và hoàn thiện thủ tục bảo vệ luận án.

Giai đoạn 5: Từ tháng 09/2024 đến tháng 01/2025: Hoàn thiện toàn bộ luận án. Bảo vệ luận án trước hội đồng khoa học.

CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng thể chất và các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

3.1.1. Xác định các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Trong quá trình thực hiện nghiên cứu, luận án đã tiến hành xác định những yếu tố tác động đến sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu thông qua tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn các chuyên gia cùng giáo viên GDTC tại các nhà trường. Kết quả thu được chỉ ra rằng sự phát triển thể chất chịu ảnh hưởng từ nhiều yếu tố khác nhau, bao gồm chế độ dinh dưỡng, điều kiện môi trường - xã hội và mức độ tham gia vận động. Trong giới hạn của đề tài, luận án đặc biệt chú trọng đến việc tìm hiểu các yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển thể chất của HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên, thông qua hoạt động GDTC và thể thao ngoại khóa.

Từ định hướng nghiên cứu đó, luận án đã xác định được 06 yếu tố chính có ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của HS, cụ thể gồm:

Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC.

Thực trạng nội dung chương trình GDTC chính khóa.

Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC tại các trường học.

Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa.

Nguồn kinh phí dành cho hoạt động GDTC.

Phong trào thi đấu thể thao trong nhà trường.

Kết quả chi tiết của quá trình phỏng vấn được trình bày trong bảng 3.1.

Dựa trên kết quả từ bảng 3.1, có thể nhận thấy rằng theo các tiêu chí phỏng vấn đề ra, nhóm nghiên cứu đã xác định được 04 trong số 06 yếu tố được đánh giá bởi các chuyên gia và giáo viên GDTC là có mức độ “ảnh hưởng” và “rất ảnh hưởng” đến sự phát triển thể chất của HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Những yếu tố này bao gồm: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC; Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC tại các trường; Thực trạng nội dung chương trình GDTC chính khóa và thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa. Từ việc xác định các yếu tố ảnh hưởng, nghiên cứu tiếp tục khảo sát thực trạng phát triển thể chất của HS THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể chất cho HS THPT (n = 30)

TT	Yếu tố ảnh hưởng	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB	Đánh giá
		5	4	3	2	1			
1	Thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC.	15	9	5	1	0	128	4.26	Ảnh hưởng
2	Nguồn kinh phí dành cho hoạt động GDTC.	8	7	7	6	2	103	3.43	Bình thường
3	Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC tại các trường.	15	10	4	1	0	129	4.30	Rất ảnh hưởng
4	Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa.	17	9	3	1	0	132	4.40	Rất ảnh hưởng
5	Thực trạng nội dung chương trình GDTC chính khóa.	16	9	4	1	0	130	4.33	Rất ảnh hưởng
6	Phong trào thi đấu các giải thể thao.	6	6	7	11	0	97	3.23	Bình thường

3.1.2. Nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất của HS các trường Trung học phổ thông trong tỉnh Thái Nguyên

3.1.2.1. Khái quát về hệ thống quy mô trường, giáo viên và HS các trường Trung học phổ thông trong tỉnh Thái Nguyên

Tỉnh Thái Nguyên gồm có 09 đơn vị hành chính với 03 đơn vị thành phố và 06 đơn vị cấp huyện. Theo niên giám thống kê tỉnh Thái Nguyên năm 2022 - 2023, hệ thống cơ sở giáo dục THPT ở tỉnh Thái Nguyên có 32 trường THPT, trong đó có 30 trường THPT công lập và 02 trường ngoài công lập. Kết quả thể hiện tại bảng 3.2 cho thấy:

Bảng 3.2. Tổng số GV và HS THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên

TT	Nội dung	Số trường học	Số lượng GV	Số lượng nữ GV	Số lượng GV GDTC	Số lượng HS	Số lượng nữ HS
1	Công lập	30	1903	1413	112	38926	21536
2	Ngoài công lập	02	52	39	04	1424	626
3	Giáo viên đạt chuẩn	-	1955	1452	116	-	-
Tổng		32	1955	1452	116	04	22.162

Theo niên giám thống kê tỉnh Thái Nguyên năm học 2022 - 2023, tổng số trường học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên là 32 trường, trong đó trường công lập là 30 trường và 02 trường ngoài công lập.

Giáo viên giảng dạy tại các trường THPT trên toàn tỉnh là 1955 GV. Trong đó, GV hệ công lập là 1903 GV, hệ ngoài công lập có 52 GV. Giáo viên nữ hệ công lập là 1413 GV, hệ ngoài công lập có 39 GV.

Giáo viên giảng dạy môn GDTC trên toàn tỉnh là 116, hệ công lập là 112, ngoài công lập là 04 giáo viên. Các giáo viên ở tất cả các môn đều đạt chuẩn theo quy định của Bộ GD&ĐT.

Tổng số HS hệ THPT toàn tỉnh là 40.350 HS. Trong đó, số HS công lập là 38.926 HS, ngoài công lập là 1424 HS. Số nữ HS hệ công lập là 21.536 HS, ngoài công lập là 626 HS.

3.1.2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Nghiên cứu đã tổng hợp số liệu về cơ sở vật chất tại các trường THPT trên toàn tỉnh Thái Nguyên thông qua khảo sát thực tế và báo cáo công tác GDTC hàng năm của các trường lên sở GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên. Kết quả thể hiện tại bảng 3.3.

Bảng 3.3. Cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 32)

TT	Sân bãi/dụng cụ	Số lượng	Tỉ lệ (%)	Hiện trạng sử dụng		
				Tốt	Trung bình	Kém
1	Nhà tập	15	46.88	10	5	0
2	Sân đá cầu	20	62.50	15	3	2
3	Sân cầu lông	20	62.50	10	7	3
4	Thảm tập võ, Aerobic	03	9.38	0	3	0
5	Sân bóng chuyền	32	100.00	15	12	5
6	Sân bóng rổ	32	100.00	12	16	4
7	Sân bóng đá Mini	15	46.88	6	9	0
8	Sân bóng đá 11 người	0	0.00	0	0	0
9	Hố nhảy xa (hố cát),	32	100.00	20	12	0
10	Đệm nhảy cao	32	100.00	16	9	7
11	Bể bơi	03	9.38	3	0	0
12	Đường chạy 80m	32	100.00	17	12	3
13	Đường chạy 100m	32	100.00	17	12	3

Kết quả tại bảng 3.3 cho thấy:

Về hệ thống sân tập (sân đá cầu, bóng rổ, hồ nhảy xa, đệm nhảy cao, đường chạy 80m và 100m... các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên đều tương đối đầy đủ. Tuy nhiên, đa số các trường chủ yếu sử dụng sân chung hoặc tận dụng các địa hình bằng phẳng của sân trường để bố trí sân tập luyện thể chất, các môn như: cầu lông, bóng chuyền, đá cầu, sân điền kinh...

Hiện tại có 15 trong số 32 trường THPT được trang bị nhà tập đa năng, sân bóng đá mini, chiếm tỉ lệ 46.88%. Vì vậy mà mức độ đáp ứng nhu cầu của hệ thống sân tập chỉ đạt ở mức độ trung bình. Trong số các trường đã khảo sát có 03 trường xây được bể bơi cho HS được học bơi và phổ cập bơi, chống đuối nước tại nhà trường.

Về dụng cụ tập luyện: Đa số các trường được khảo sát có dụng cụ phục vụ cho tập luyện. Tuy nhiên so với tỉ lệ HS thì số lượng dụng cụ vẫn còn thiếu khá nhiều. Bên cạnh đó, qua khảo sát chất lượng vẫn còn nhiều ở mức trung bình, vẫn còn có dụng cụ kém chất lượng do sử dụng nhiều mà chưa được bảo trì hoặc thay thế mới. Đây cũng là nguyên nhân ảnh hưởng rất lớn đến hứng thú và hiệu quả tập luyện của HS, dẫn đến hiệu quả công tác GDTC còn hạn chế.

3.1.2.3. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Nghiên cứu tiến hành khảo sát đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC ở các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Thông qua thực tế và kết quả báo cáo công tác GDTC hàng năm của các đơn vị lên Sở GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên. Kết quả thể hiện ở bảng 3.4.

Kết quả tại bảng 3.4 cho thấy: Số lượng giáo viên giảng dạy môn GDTC tại các trường THPT trên toàn tỉnh là 116 GV. Trong đó, GV Nam 75 GV chiếm 64,65%, GV nữ 41 GV chiếm 35,34%.

Về trình độ chuyên môn: Số giáo viên có trình độ Đại học là 87 GV chiếm tỉ lệ 75% và sau Đại học là 29 GV chiếm tỉ lệ 25%, không có GV GDTC nào trình độ dưới Đại học. Như vậy có thể thấy rằng, số lượng và chất lượng giáo viên GDTC hiện tại về cơ bản đã đảm bảo để phục vụ cho công tác GDTC tại các nhà trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Bảng 3.4. Đội ngũ giáo viên GDTC các trường THPT tỉnh Thái Nguyên

TT	Thành phố, Huyện,	Tổng số trường	Số lượng giáo viên (n = 116)				Trình độ		
			Nam	%	Nữ	%	Dưới đại học	Đại học	Sau đại học
1	TP. Thái Nguyên	10	28	24.00	12	10.30	0	28	12
2	TP. Sông Công	02	4	3.40	2	1.70	0	6	0
3	TP. Phổ Yên	04	8	6.80	4	3.40	0	10	2
4	Huyện Định Hoá	02	4	3.40	2	1.70	0	05	1
5	Huyện Võ Nhai	03	5	4.30	4	3.40	0	06	3
6	Huyện Phú Lương	02	5	4.30	6	5.10	0	8	3
7	Huyện Đồng Hỷ	03	6	5.10	5	4.30	0	8	3
8	Huyện Đại Từ	03	8	6.80	3	2.50	0	9	2
9	Huyện Phú Bình	03	7	6.00	3	2.50	0	07	3
Tổng		32	75		41			87	29

3.1.2.4. Thực trạng nội dung chương trình GDTC chính khóa tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Nội dung môn GDTC chính khóa cho HS THPT được xây dựng trên cơ sở đảm bảo mục tiêu của cấp học THPT theo chương trình THPT năm 2018. Các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên đã thực hiện nghiêm túc chương trình môn học GDTC của Bộ GD&ĐT ban hành. Hiện tại, chương trình môn học GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên được áp dụng theo hướng dẫn số: 5512/BGDĐT-GDTrH về “việc xây dựng và tổ chức, thực hiện kế hoạch giáo dục của nhà trường”. Kèm theo Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT ngày 15/9/2020 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT, hướng dẫn xây dựng và tổ chức thực hiện kế hoạch giáo dục của trường Trung học cơ sở, trường THPT và trường phổ thông có nhiều cấp học [10].

Theo Điều 2, Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT, năm học 2022 - 2023 sẽ áp dụng chương trình giáo dục phổ thông mới 2018 đối với HS lớp 10 và năm học 2023 - 2024 áp dụng đối với lớp 11. Còn lại lớp 12 sẽ được áp dụng chương trình giáo dục phổ thông 2018 vào năm học 2024 - 2025 [10];

Căn cứ vào Quyết định số 996/QĐ-UBND, ngày 6 tháng 5 năm 2022 của Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên về việc “Phê duyệt danh mục sách giáo khoa lớp 3, lớp 7, lớp 10 và bổ sung danh mục sách giáo khoa lớp 2 sử dụng các cơ sở giáo dục phổ thông tỉnh Thái Nguyên” [100];

Quyết định số 895/QĐ-UBND, ngày 21 tháng 4 năm 2023 của Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên về việc “Phê duyệt danh mục sách giáo khoa lớp 4, lớp 8, lớp 11 và bổ sung danh mục sách giáo khoa môn Lịch sử lớp 10 sử dụng các cơ sở giáo dục phổ thông tỉnh Thái Nguyên” [101].

Căn cứ vào kế hoạch năm học và lựa chọn của các trường, Sở GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên phê duyệt cho khối lớp 10 và khối lớp 11 sử dụng 2 bộ sách Cánh diều của NXB Đại học Sư phạm và bộ sách kết nối tri thức với cuộc sống của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam vào chương trình tập luyện môn GDTC cho HS trên toàn tỉnh. Nội dung chi tiết được thể hiện tại bảng 3.5.

**Bảng 3.5. Nội dung giảng dạy môn GDTC chính khoá tại các trường
THPT trong tỉnh Thái Nguyên**

TT	Lớp	Chủ đề	Nội dung giảng dạy
1	Lớp 10	Kiến thức chung	Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.
		Thể thao tự chọn	Bóng đá, bóng rổ, đá cầu, cầu lông, bóng chuyền.
2	Lớp 11	Thể thao tự chọn	Thể dục nhịp điệu, chạy tiếp sức, chạy bền, bóng đá, bóng chuyền, đá cầu, cầu lông, bóng rổ, nhảy cao, nhảy xa.
3	Lớp 12	Thể thao tự chọn	Thể dục nhịp điệu; chạy tiếp sức, nhảy xa, bóng chuyền; chạy bền; đá cầu; cầu lông; bóng rổ.

Kết quả bảng 3.5 cho thấy: Nội dung chương trình tập luyện môn GDTC cho HS trên toàn tỉnh Thái Nguyên bao gồm 2 phần đó là: Phần kiến thức chung và Thể thao tự chọn [10].

Phần kiến thức chung: Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

Thường xuyên tập luyện TDTT ở các môi trường ánh sáng, không khí, nước khác nhau giúp cho hệ thống thần kinh trung ương thích nghi với sự thay đổi đột ngột của thời tiết, phòng chống được các bệnh thường gặp như cảm lạnh, cảm nắng, cảm

gió. Như vậy, các yếu tố thiên nhiên được xem như một phương tiện độc lập để tăng cường sức khỏe, nâng cao năng lực hoạt động. Yếu tố dinh dưỡng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất. Chất dinh dưỡng là những chất hay hợp chất hoá học có vai trò duy trì, phát triển sự sống, nâng cao hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống.

Nội dung thể thao tự chọn: Là những môn thể thao thích hợp với lứa tuổi, được giới thiệu để các trường chọn dạy cho HS, bước đầu giúp các em làm quen với một số môn thể thao thi đấu, qua đó phát triển thể lực, sức khỏe, tạo nền tảng cho sự phát triển thể chất của HS. Chọn môn nào để dạy cho HS phụ thuộc vào điều kiện của nhà trường, như: Sân bãi, dụng cụ trang thiết bị dạy và học, khả năng của HS và phong trào của địa phương.

Chương trình môn học GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên được triển khai theo hướng dẫn thực hiện Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT ngày 15/9/2020 của Bộ GD&ĐT, các khối lớp 10 đến lớp 12 đều có tổng quỹ thời gian của 01 năm học là 70 tiết/35 tuần, trung bình mỗi tuần có 02 tiết GDTC. Trong đó, học kỳ I: 18 tuần $\times$ 2 tiết thực hiện 36 tiết học; Học kỳ II: 17 tuần $\times$ 2 tiết thực hiện 34 tiết học theo quy định và theo thời khoá biểu của nhà trường. Ngoài ra các nhà trường luôn dành 02 tuần cuối cùng của năm học là tuần học dự phòng để giáo viên có thể giảng dạy bù đầy đủ số tiết học theo quy định. [10], [14]. Thời gian chi tiết được thể hiện tại bảng 3.6.

Bảng 3.6. Thực trạng thời lượng chương trình môn GDTC chính khóa ở các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

TT	Nội dung giảng dạy	Thời gian dạy học theo khối lớp					
		Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12	
		Số tiết	Tỉ lệ %	Số tiết	Tỉ lệ %	Số tiết	Tỉ lệ %
1	Kiến thức chung	02	2.85	-	-	-	-
2	Môn thể thao tự chọn	63	90	63	90	63	90
3	Kiểm tra đánh giá	05	7.14	07	10	07	10
Tổng số		70		70		70	

3.1.2.5. Thực trạng hoạt động Thể thao ngoại khoá tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

a) Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Bảng 3.7. Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 3682)

TT	Nội dung	Tổng số (n = 3682)		Giới tính					
				Nam (n = 2025)		Nữ (n = 1657)		χ^2	P
		m _i	%	m _i	%	m _i	%		
1	Không tham gia tập luyện TDTT NK	1621	44.02	871	43.01	750	45.26	1.82	<0.001
2	Có tham gia tập luyện TDTTNK	2061	55.98	1154	56.99	907	54.74		
2.1	Bóng đá	278	13.49	198	17.16	80	8.82	33.84	<0.001
2.2	Bóng chuyền	192	9.32	115	9.97	77	8.49		
2.3	Bóng rổ	169	8.20	102	8.84	67	7.39		
2.4	Đá cầu	265	12.86	136	11.79	129	14.22		
2.5	Cầu lông	232	11.26	140	12.13	92	10.14		
2.6	Bơi	156	7.57	95	8.23	61	6.73		
2.7	Võ thuật	315	15.28	182	15.77	133	14.66		
2.8	Thể dục (Gym, Aerobic)	218	10.58	106	9.19	112	12.35		
2.9	Điền kinh	156	7.57	89	7.71	67	7.39		
2.10	Các môn thể thao khác	80	3.88	42	3.64	38	4.19		

Khảo sát thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên thông qua điều tra ngẫu nhiên (theo lớp) bằng phiếu hỏi đối với 3682 HS ở 32 trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Kết quả được trình bày tại bảng 3.7.

Kết quả thu được từ bảng 3.7 cho thấy: Tỷ lệ HS tham gia tập luyện TDTT NK khá cao, chiếm 55.98% số HS được khảo sát, trong đó tỷ lệ HS nam tham gia tập luyện TDTT NK cao hơn HS nữ 2.25%. Các môn thể thao được các em tham gia tập luyện

ngoại khoá nhiều nhất ở cả nam và nữ là võ thuật, đá cầu, cầu lông, bóng đá, thể dục và bóng chuyền. Tuy nhiên, các môn thể thao phân theo giới tính thì có sự khác nhau đáng kể. Cụ thể: Các môn thể thao được yêu thích tập luyện ngoại khoá cao nhất ở nam là bóng đá, võ thuật, cầu lông, đá cầu, bóng chuyền và thể dục.

Các môn được yêu thích tập luyện nhiều nhất ở nữ là Võ thuật, đá cầu, thể dục, cầu lông và bóng chuyền. Còn lại, các môn thể thao khác có tỷ lệ HS tham gia tập luyện ngoại khoá ít hơn. Ít hơn cả ở nam và nữ là môn bơi và môn điền kinh. Khi so sánh tỷ lệ tham gia tập luyện các môn thể thao bằng tham số χ^2 cho thấy có sự khác biệt giữa đối tượng nam và nữ. Kết quả tương tự cũng nhận thấy khi so sánh tỷ lệ tập luyện các môn thể thao ngoại khóa của học sinh ($P < 0.01$).

b) Hình thức hoạt động Thể thao ngoại khoá của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Tiến hành đánh giá thực trạng hình thức tập luyện và tổ chức tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên thông qua phỏng vấn 2061 HS có tham gia tập luyện TDTT NK (bảng 3.7), trong đó có 1154 HS nam và 907 HS nữ. Phỏng vấn được tiến hành bằng phiếu hỏi (phụ lục 4). Kết quả trình bày tại bảng 3.8 và 3.9.

Kết quả tại bảng 3.8 cho thấy: HS tập luyện TDTT NK không có người hướng dẫn có tới 45.85%, có người hướng dẫn chỉ chiếm 50.41%. Đây phần lớn là những HS tập luyện theo hình thức đội tuyển hoặc các CLB thể thao của nhà trường và ở một số trường có tổ chức tập luyện thể dục giữa giờ. Số HS tập luyện theo cả 2 hình thức có và không có người hướng dẫn chiếm tỉ lệ rất ít (3.74%).

Bảng 3.8. Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện TDTT NK cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 2061)

TT	Hình thức tổ chức	Kết quả		So sánh	
		m_i	%	χ^2	P
1	Không có hướng dẫn	945	45.85	818.8	<0.001
2	Có hướng dẫn	1039	50.41		
3	Kết hợp	77	3.74		

Kết quả so sánh qua chỉ số χ^2 được tính ra là kết quả so sánh giữa tần số quan sát và tần số kỳ vọng của HS ở từng hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa.

Tần số quan sát là số học sinh thực tế chọn mỗi hình thức (945 không hướng dẫn, 1039 có hướng dẫn, 77 kết hợp). Tần số kỳ vọng là số học sinh “dự kiến” nếu ba hình thức có tỷ lệ như nhau (mỗi nhóm ≈ 687 HS). Kết quả kiểm định cho thấy sự khác biệt giữa số HS lựa chọn các hình thức tập luyện TDDT ngoại khóa không phải ngẫu nhiên mà có ý nghĩa thống kê rõ rệt. Điều này nghĩa là phân bố học sinh theo ba hình thức “không hướng dẫn - có hướng dẫn - kết hợp” khác biệt rất lớn so với giả thuyết phân bố đồng đều. Thực tế, tỉ lệ học sinh tham gia theo hình thức có hướng dẫn (50.41%) cao hơn, trong khi hình thức kết hợp (3.74%) lại rất thấp.

Về mặt thực tiễn, kết quả này phản ánh: Học sinh có xu hướng lựa chọn tập luyện khi có sự hướng dẫn của giáo viên - huấn luyện viên, thay vì tự tập luyện không định hướng. Hình thức “kết hợp” tuy có tiềm năng nhưng chưa thu hút được HS, có thể do tổ chức chưa hợp lý hoặc thiếu điều kiện hỗ trợ. Nhà trường cần ưu tiên tăng cường các hoạt động TDDT ngoại khóa có hướng dẫn chuyên môn, đồng thời nghiên cứu cải tiến mô hình “kết hợp” để phát huy hiệu quả. Kết quả ở bảng 3.9 cho thấy:

Bảng 3.9. Thực trạng hình thức tập luyện TDDT NK của cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 2061)

TT	Hình thức tập luyện	Thường xuyên		Không thường xuyên	
		m _i	%	m _i	%
1	Thể dục buổi sáng	387	18.78	1674	81.22
2	Thể dục giữa giờ	463	22.46	1598	77.54
3	Đội tuyển thể thao	269	13.05	1792	86.95
4	Nhóm - lớp	706	34.26	1355	65.74
5	Câu lạc bộ thể thao	740	35.90	1321	64.10
6	Tự tập luyện	1264	61.33	797	38.67

HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên tập luyện TDDT NK theo 6 hình thức: Thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, đội tuyển thể thao, tập theo nhóm - lớp, CLB thể thao và tự tập luyện. Trong đó, hình thức tự tập luyện được đông đảo HS tham gia thường xuyên, chiếm 61.33%. Các hình thức tập luyện theo CLB thể thao và theo nhóm - lớp cũng được HS tham gia tập luyện, với tỉ lệ 34.26% và 35.90%, hình thức tập luyện có ít HS tham gia thường xuyên nhất là tập luyện theo đội tuyển thể thao, chiếm 13.05%. Có thể giải thích hình thức tập theo đội tuyển là tập luyện có

chọn lọc, tập luyện chuyên sâu, yêu cầu người tập phải có năng khiếu nhất định ở các môn thể thao tham gia.

c) Thực trạng động cơ và nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Để xác định động cơ và nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Nghiên cứu tiến hành khảo sát 2061 HS có tham gia tập luyện TDTT NK. Kết quả được trình bày ở bảng 3.10 và 3.11.

Bảng 3.10. Kết quả khảo sát về động cơ tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 2061)

TT	Nội dung	Số lượng	
		m_i	%
1	Tập luyện vì ham thích	1358	65.89
2	Tập luyện vì có tác dụng RLTT, nâng cao sức khỏe	1075	52.16
3	Để giao lưu với bạn bè	745	36.15
4	Để giải trí sau giờ học	584	28.34
5	Tập TDTT để có thể hình đẹp	632	30.66

Bảng 3.11. Kết quả khảo sát về nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 1621)

TT	Nội dung	Số lượng	
		m_i	%
1	Không yêu thích	334	20.60
2	Không có thời gian tập	356	21.96
3	Không được sự ủng hộ của bạn bè	215	13.26
4	Không có kinh phí tham gia tập luyện	225	13.88
5	Không đủ cơ sở vật chất tập luyện	292	18.01
6	Không có giáo viên hướng dẫn	489	30.17
7	Tập luyện TDTT ảnh hưởng tiêu cực tới việc học	127	7.83

Kết quả ở bảng 3.10 và 3.11 cho thấy: Trong số HS được khảo sát có đến 65.89% HS tập luyện TDTT NK vì ham thích và nhận thấy có tác dụng rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe, chiếm tỉ lệ 52.16%. Với đối tượng không tập luyện, qua bảng 3.11 cho thấy: Về nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT NK, các ý kiến được

các em HS lựa chọn chủ yếu là không có GV hướng dẫn (30.17%), không có thời gian tập (21.96%), không yêu thích (20.60%). Còn lại các nguyên nhân như không có kinh phí tham gia, tập luyện ảnh hưởng tiêu cực tới việc học, không có kinh phí tập luyện... đều chiếm tỉ lệ nhỏ.

d) Thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Tiến hành khảo sát nhu cầu tập luyện TDTT NK của 3682 HS thuộc 32 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi (phụ lục 4). Kết quả tại bảng 3.12 cho thấy: Số HS có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK khá cao (75.20%). Tỷ lệ này cao hơn rất nhiều so với HS tham gia tập luyện TDTT NK thực tế ở cả hai nhóm HS nam và HS nữ với mức chênh lệch gần 20%. Như vậy, có rất nhiều HS muốn tham gia tập luyện TDTT NK nhưng chưa tham gia tập luyện. Nếu có những biện pháp hợp lý, tìm hiểu nguyên nhân rõ ràng có thể thu hút thêm nhóm đối tượng này tham gia tập luyện TDTT NK thì số lượng HS có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao sẽ cao hơn rất nhiều so với số lượng HS tham gia tập luyện thực tế ở cả 2 nhóm nam và nữ. Tỷ lệ HS muốn tham gia tập luyện TDTT NK và không muốn tham gia tập luyện cùng với ý kiến phân vân có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.001$ khi so sánh bằng tham số χ^2 .

Khi phân tích nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khoá cũng cho thấy tỷ lệ tham gia tập luyện của các em có sự phân tán giữa các môn thể thao. Cụ thể: Nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK của HS nam tập trung nhiều nhất ở các môn bóng đá, võ thuật, cầu lông, đá cầu, bơi và điền kinh, các môn còn lại có tỷ lệ thấp hơn và phân tán hơn, tỷ lệ dưới 20%. Trong đó, thấp nhất là môn thể dục. Đối với nhóm HS nữ nhu cầu tham gia TDTT NK tập trung nhiều nhất vào các môn võ thuật, cầu lông, đá cầu, thể dục. Các môn còn lại có tỉ lệ tham gia thấp, tỷ lệ dưới 20%. Lựa chọn thấp nhất là môn bóng đá. Tỷ lệ học sinh có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK cũng phân tán giữa các môn, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.001$ khi so sánh bằng tham số χ^2 . Khi khảo sát nhu cầu HS tham gia tập luyện TDTT NK nói chung ta thấy mỗi HS thường thích tham gia tập luyện ở nhiều môn thể thao. Nhu cầu tập luyện không phân chia giới tính tập trung ở các môn võ thuật, đá cầu, bóng rổ, bóng

chuyên các môn khác chiếm tỷ lệ ít hơn. Về nhu cầu tham gia tập luyện các CLB thể thao có người hướng dẫn: Phần lớn cả HS nam và HS nữ (gần 90%) có nhu cầu tham gia các CLB thể thao có người hướng dẫn. Khi so sánh sự khác biệt kết quả điều tra giữa nam và nữ bằng tham số χ^2 cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$).

Tóm lại, phân tích nhu cầu tập luyện NK của HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên cho thấy: Tỷ lệ HS có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK, (gồm cả những HS đã tập và muốn tập) là tương đối cao; các môn thể thao được yêu thích tập luyện ở nam là bóng đá, võ thuật, cầu lông, đá cầu, bơi và điền kinh; ở nữ là võ thuật, cầu lông, đá cầu và thể dục; HS mong muốn được tham gia tập luyện NK theo hình thức CLB thể thao có người hướng dẫn.

Bảng 3.12. Thực trạng nhu cầu hoạt động TDTT NK của HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên (n = 3682)

TT	Nội dung		Tổng số (n = 3682)		Giới tính				So sánh	
					HS nam (n = 2025)		HS nữ (n = 1657)		χ^2	P
			m _i	%	m _i	%	m _i	%		
1	Nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK?	Có muốn tham gia tập luyện	2769	75.20	1530	75.56	1239	74.77	33.13	<0.001
		Không muốn tham gia tập luyện	753	20.45	441	21.78	312	18.83		
		Phân vân	160	4.35	54	2.67	106	6.40		
2	Nhu cầu tham gia các môn TDTT NK?	Bóng đá	910	24.71	721	35.60	189	11.41	227.55	<0.001
		Bóng chuyền	672	18.25	366	18.07	306	18.47		
		Bóng rổ	674	18.31	376	18.57	298	17.98		
		Đá cầu	957	25.99	533	26.32	424	25.59		
		Cầu lông	996	27.05	559	27.60	437	26.37		
		Bơi	783	21.27	478	23.60	305	18.41		
		Võ thuật	1231	33.43	695	34.32	536	32.35		
		Thể dục (Gym, Aerobic..)	765	20.78	351	17.33	414	24.98		
		Điền kinh	725	19.69	413	20.40	312	18.83		
		Các môn thể thao khác	258	7.01	148	7.31	110	6.64		
3	Nhu cầu tham gia CLB TDTT NK có người hướng dẫn?	Có nhu cầu	2577	86.80	1381	90.26	1196	96.53	45.43	<0.001
		Không có nhu cầu	392	13.20	149	9.74	43	3.47		

e) Thực trạng những khó khăn khi tham gia tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Thống kê về thực trạng những vấn đề khó khăn khi tham gia tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên thông qua điều tra bằng phiếu hỏi (Phụ lục 4). Kết quả được trình bày tại bảng 3.13.

Bảng 3.13. Thực trạng những khó khăn khi tham gia tập luyện TDTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 2061)

TT	Nội dung trả lời	Kết quả	
		m _i	%
1	Khó khăn thời gian	1879	51.03
2	Khó khăn về người hướng dẫn tập luyện	2018	54.81
3	Khó khăn điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện	2040	55.40
4	Khó khăn về kinh phí tham gia tập luyện	860	23.36
5	Không được sự ủng hộ của gia đình, bạn bè	745	20.23
6	Thiếu quyết tâm	1218	33.08
7	Thiếu kế hoạch	1156	31.40
8	Chương trình tập luyện TDTT NK không phù hợp	1974	53.61
9	Các lý do khác	298	8.09

Kết quả tại bảng 3.13 cho thấy, các khó khăn chính mà HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên gặp phải khi tham gia tập luyện TDTT NK là: Khó khăn về sân bãi, trang thiết bị tập luyện, khó khăn về người hướng dẫn, chương trình tập luyện TDTT NK không phù hợp, thiếu thời gian tham gia tập luyện,... các nguyên nhân khác chiếm tỷ lệ ít hơn.

f. Thực trạng hoạt động ngoại khoá môn võ Vovinam của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Để đánh giá thực trạng hoạt động ngoại khoá môn võ Vovinam luận án tiến hành khảo sát thực trạng sử dụng môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Luận án tiến hành khảo sát bằng phiếu tại 32 trường THPT (phụ lục 5). Kết quả thể hiện tại bảng 3.14 cho thấy: Trong năm học 2022 - 2023 cho thấy trên toàn tỉnh hiện tại mới chỉ có 7/32 trường có CLB võ

Vovinam ngoại khoá hoạt động thường xuyên chiếm 21.88%, số CLB tập trung ở Thành phố Thái nguyên là 03 CLB chiếm tỉ lệ (9.38%) trong toàn tỉnh. Các trường còn lại chủ yếu là hoạt động theo hình thức đội tuyển, chỉ khi nào có các giải thi đấu Vovinam thì các trường mới tổ chức tập hợp thành đội tuyển để cho HS tập luyện và tham gia thi đấu. Các em HS không được rèn luyện thường xuyên cũng là một trong những nguyên nhân làm ảnh hưởng đến chất lượng tập luyện môn võ Vovinam của HS.

Bảng 3.14. Thực trạng hoạt động ngoại khoá môn võ Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 32)

TT	Tên trường	Tổng số trường (n = 32)	Thường xuyên	Tỉ lệ %	Không thường xuyên	Tỉ lệ %	Hình thức hoạt động	
							Câu lạc bộ	Đội tuyển
1	Huyện Đại Từ	3	1	3.13	2	6.3	1	2
2	Huyện Đồng Hỷ	3	1	3.13	2	6.3	1	2
3	Huyện Võ Nhai	3	0	0.00	3	9.4	0	3
4	Huyện Phú Bình	3	1	3.13	2	6.3	1	2
5	Huyện Định Hoá	2	0	0.00	2	6.3	0	2
6	Huyện Phú Lương	3	1	3.13	2	6.3	1	2
7	TP. Thái Nguyên	10	3	9.38	7	21.9	3	7
8	TP. Sông Công	2	0	0	2	6.3	0	2
9	TP. Phổ Yên	3	0	0	3	9.4	0	3
Tổng		32	7	21.88	25	78.13	7	25

Khi tìm hiểu và phân tích về nguyên nhân môn võ Vovinam chưa phát triển mạnh ở các trường THPT. Nguyên nhân chủ yếu là về sân bãi, trang thiết bị tập luyện, khó khăn về người hướng dẫn, chương trình tập luyện, công tác tuyên truyền, một số trường và phụ huynh có thể chưa nhận thức đầy đủ về lợi ích của việc học võ, dẫn đến thiếu sự ủng hộ và khuyến khích cho HS tham gia, ngoài ra còn có sự cạnh tranh với các hoạt động ngoại khóa khác, HS thường có nhiều lựa chọn về hoạt động ngoại khóa, như các câu lạc bộ học thuật, nghệ thuật, thể thao khác, dẫn đến

việc võ thuật không phải là ưu tiên hàng đầu. Để đánh giá thực trạng nội dung tập luyện ngoại khoá môn Vovinam của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, luận án tiến hành khảo sát nội dung tập luyện ngoại khoá môn Vovinam thuộc 07 trường THPT trên toàn tỉnh có các CLB Vovinam đang hoạt động.

Từ kết quả khảo sát thực tiễn cho thấy, phần lớn các câu lạc bộ Vovinam tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên hiện vẫn chưa xây dựng được chương trình tập luyện cụ thể. Hoạt động tập luyện hiện nay chủ yếu nhằm phục vụ cho các kỳ thi nâng cấp đai. Do đó, việc thống kê thực trạng hoạt động ngoại khóa của môn võ Vovinam được thực hiện dựa trên nội dung thi nâng cấp đai đang được triển khai trong tỉnh. Theo chia sẻ của các huấn luyện viên và hướng dẫn viên, nguyên nhân là do đặc thù riêng của từng môn phái dẫn đến sự khác biệt trong nội dung và chương trình huấn luyện. Mặc dù vậy, các Câu lạc bộ vẫn dựa vào khung chương trình do Liên đoàn Vovinam Việt Nam ban hành để thiết kế nội dung tập luyện riêng, đồng thời bổ sung thêm những yếu tố đặc trưng của bộ môn nhằm tạo sự đa dạng. Các kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.15.

Kết quả từ bảng 3.15 cho thấy, thực trạng tổ chức các buổi tập ngoại khóa môn võ Vovinam cho HS các trường THPT tại tỉnh Thái Nguyên đang áp dụng theo chương trình dựa trên quy định nội dung thi nâng cấp đai của Liên đoàn Vovinam Việt Nam ban hành. Nội dung tập luyện này được áp dụng cho tất cả các cấp học và các CLB Vovinam trong toàn tỉnh. Thời gian tập luyện trong tuần tùy thuộc vào từng CLB, không có sự đồng bộ, thường từ 2 đến 3 buổi trên tuần, mỗi buổi kéo dài từ 90 đến 120 phút.

Kết quả đánh giá cho thấy chương trình này chưa được xây dựng chi tiết, chưa có sự phân chia rõ ràng về thời lượng tập luyện cho từng nội dung, từng đối tượng tập luyện mà chỉ mới đưa ra các nội dung thi cấp đai và mốc thời gian thi thăng cấp đai, như lớp nhập môn thi lên cấp đai sau 3 tháng, còn từ cấp Lam đai I thi lên Lam đai II thì ít nhất là sau 6 tháng tập luyện. Do đó, các HLV và CLB phải tự xây dựng kế hoạch tập luyện cho phù hợp với lộ trình thi nâng đai. Tuy nhiên, trình độ chuyên môn giữa các HLV ở mỗi CLB cũng khác nhau dẫn đến chất lượng đào tạo giữa các CLB cũng có sự chênh lệch. Để nâng cao hiệu quả tập luyện, việc

phân phối chương trình theo độ tuổi và đặc điểm nhận thức, tâm sinh lý của HS là rất quan trọng. Tuy nhiên, việc để các HLV tự xây dựng nội dung tập luyện theo kinh nghiệm, đánh giá của cá nhân là chưa thực sự khoa học.

Bảng 3.15. Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên hiện nay

Cấp đai	Màu đai	Thời gian	Nội dung thi
Lớp Nhập môn	Đai xanh đậm	Tập luyện tối thiểu 03 tháng	- Kỹ thuật căn bản: Thực hiện 3/5 thế chiến lược (1-5) - Phản đòn căn bản: Phản ôm ngang hông; - Khóa gỡ: Khóa tay dắt lối 1. - Thẻ lực: Chống đẩy; Nhảy công lực
Lam đai I	Đai xanh đậm 1 vạch vàng	Tập luyện tối thiểu 06 tháng	- Kỹ thuật căn bản: Thực hiện 3/5 thế chiến lược (6-10). - Phản đòn căn bản: Đấm thẳng tay trái; Đấm móc tay phải; Đấm thấp tay trái; Đấm lao tay phải. - Quyền: Bài Nhập môn quyền. - Thẻ lực: Chống đẩy; Nhảy công lực
Lam đai II	Đai xanh đậm 2 vạch vàng	Tập luyện tối thiểu 06 tháng	- Kỹ thuật căn bản: Thực hiện 3/5 thế chiến lược - Phản đòn căn bản: Đá thẳng, cạnh chân phải; Nắm tóc trước số 1 và sau số 2; Phản nắm tay khác bên. - Khóa gỡ: khóa tay dắt số 3. - Đòn chân tấn công: Thực hiện 2/4 đòn chân tấn công số 2 và 4; hoặc ĐCTC số 1 và 3. - Quyền: Thập tự quyền pháp. - Thẻ lực: Chống đẩy; Nhảy công lực

Như vậy, từ đánh giá thực trạng nêu trên cho thấy rằng: Chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên hiện nay mới chỉ là nội dung tập luyện theo từng cấp đai được áp dụng cho học sinh tập luyện, được áp dụng theo khung chương trình thi cấp đai của Liên đoàn

Vovinam Việt Nam. Việc xây dựng một chương trình tập luyện chi tiết, đồng bộ khoa học, phù hợp với từng lứa tuổi, từng cấp học là việc làm cần thiết hiện nay. Về đánh giá thực trạng hình thức tổ chức tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam của HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi tiến hành khảo sát nội dung tập luyện tại các CLB Vovinam đang hoạt động tại các trường THPT trên toàn tỉnh (danh sách các trường khảo sát được thể hiện phụ lục 4). Kết quả trình bày tại bảng 3.16.

Bảng 3.16. Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện NK môn võ Vovinam

TT	Nội dung	Số lượng (n = 7)	
		n	%
1	Hình thức tổ chức		
1.1	CLB có quyết định thành lập	3	42.86
1.2	CLB tự phát	4	57.14
1.3	Tập theo nhóm, cá nhân	0	0.00
1.4	CLB có thu phí	4	57.14
1.5	CLB không thu phí	4	57.14
2	Thời gian tập luyện trong tuần		
2.1	1 buổi/ tuần	3	42.86
2.2	2 - 3 buổi/ tuần	3	42.86
2.3	Từ 4 buổi/ tuần	3	42.86
3	Thời gian tập luyện mỗi buổi		
3.1	Dưới 45 phút	0	0.00
3.2	Từ 45 - 60 phút	0	0.00
3.3	Từ 60 - 90 phút	7	100.00
3.4	Từ 90 - 120 phút	0	0.00
4	Thời điểm tập luyện trong ngày?		
4.1	Từ 5h - 7h	0	0.00
4.2	Từ 17h-19h	7	100.00
4.3	Từ 19h-21h	0	0.00
5	Địa điểm tập luyện		
5.1	Trong nhà	4	57.14
5.2	Ngoài trời	4	57.14

Kết quả tại bảng 3.16. cho thấy: Các trường đều tổ chức tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam theo hình thức các CLB có phí tự nguyện, hoặc kinh phí được sử dụng từ các nguồn tài trợ.

Địa điểm tập luyện: Có 4/7 CLB tập luyện trong nhà đa năng của trường, còn lại các CLB tập luyện tại khuôn viên sân trường.

Thời gian: Buổi tập bắt đầu từ sau giờ học chiều, thời lượng 90 phút/tiết (thường từ 17h00' tới 18h30'), tập 2 - 3 buổi/tuần tùy theo từng trường.

Về quản lý CLB: Các CLB được quản lý trực tiếp bởi các HLV của CLB, số ít CLB có GV GDTC tham gia giám sát. HLV chịu trách nhiệm về hoạt động của CLB mình trước Nhà trường và Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên. Như vậy, CLB Vovinam ở các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên hoạt động theo quy chế do Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên ban hành, có sự quản lý của Nhà trường, Ngành GD&ĐT. Trong đó, CLB Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên là thành viên CLB TDTT của Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên. Chủ nhiệm CLB Vovinam trong các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên là người đảm bảo tiêu chuẩn về chuyên môn, thoả mãn yêu cầu về tiêu chí HLV. Như vậy, việc tổ chức các CLB võ Vovinam trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên là tương đối khoa học, đáp ứng yêu cầu của các CLB thể thao NK trong trường học các cấp.

g) Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu cơ sở lý luận, nghiên cứu tài liệu kết hợp tham khảo ý kiến của chuyên gia, cán bộ quản lý, giáo viên GDTC và nhận được ý kiến tán đồng 100%, chúng tôi đã xác định được yếu tố chính ảnh hưởng tới tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam bao gồm: Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, HLV, HDV môn võ Vovinam và mức độ yêu thích, động cơ, nhu cầu tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam.

Về thực trạng CSVC phục vụ hoạt động ngoại khoá môn võ Vovinam: thông qua khảo sát tại 32 trường THPT và tại các CLB võ Vovinam ở các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Kết quả được trình bày tại bảng 3.17.

Qua bảng 3.17 cho thấy: Về Nhà tập, sân tập, thảm tập: Đây là yếu tố cơ bản và quan trọng nhất để tổ chức tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS. Trên thực tế, các CLB võ Vovinam tại các trường chỉ có một số trường có thảm tập (thảm xấp 1mx1m, rộng 100m² trở lên), ngoài một số trường được tập luyện trong nhà thể chất, các trường còn lại đều tổ chức tập luyện ngay tại sân trường. Đây là một hạn chế khi tổ chức ngoại khoá cho HS bởi việc tập luyện phụ thuộc nhiều bởi yếu tố thời tiết. Tuy nhiên, để khắc phục một số trường tổ chức tập luyện trên hành lang...

Về trang thiết bị tập luyện cá nhân như võ phục, bảo vệ răng, găng tập...: là các trang thiết bị do người học tự trang bị nên rất đầy đủ và chất lượng tốt, đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện của học viên các CLB, phù hợp với đặc điểm cá nhân. Các trang thiết bị tập luyện khác như đích đâm, lăm-pơ, dây nhảy, dây cao su, mũ bảo vệ, kucki... tất cả các CLB đều có, tuy số lượng và chất lượng có khác nhau. Đây là những trang thiết bị cơ bản phục vụ tập luyện ngoại khoá môn thể thao này. Các trang thiết bị tập luyện hỗ trợ, phát triển thể lực như tạ Ante các loại, bao chì, giáp bảo vệ... cũng được các CLB trang bị tương đối đầy đủ.

Bảng 3.17 Thực trạng CSVC phục vụ tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam của các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

TT	Tên gọi	Đơn vị tính	Số lượng	Chất lượng	Mức độ đáp ứng	Ghi chú
1	Nhà tập	-	15	Khá	Trung bình	Nhà đa năng
2	Sân tập ngoài trời	-	Đủ	Khá	Tốt	Sân trường
3	Thảm tập	m ²	700m ²	Khá	-	CLB trang bị
4	Dụng cụ bảo hộ (giáp, mũ, kucki...)	Bộ	10 bộ	Khá	Tốt	Tự trang bị
5	Bao cát	Chiếc	5 bao	Trung bình	Đủ	CLB trang bị
6	Lăm-pơ, gối đá	Chiếc	21	Trung bình	Đủ	
7	Dây nhảy	Chiếc	Đủ	Khá	Đủ	
8	Dây cao su	Chiếc	Đủ	Trung bình	Đủ	
9	Tạ Ante các loại	Cái	Đủ	Trung bình	Đủ	
10	Bao chì các loại	Bao	10 bao	Trung bình	Đủ	CLB trang bị
11	Dụng cụ hỗ trợ, tập luyện khác ...	Cái	-	-	-	Tự trang bị

Tóm lại, Thực trạng CSVC phục vụ cho tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên là tương đối đầy đủ, đảm bảo đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện của học sinh.

Để đánh giá thực trạng đội ngũ HLV, hướng dẫn viên phục vụ hoạt động ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Luận án tiến hành khảo sát đội ngũ GV, HLV, HDV, cán bộ quản lý tại các trường THPT của tỉnh Thái Nguyên. Kết quả thể hiện tại bảng 3.18 cho thấy: Đội ngũ HLV là GV trong trường, trình độ đại học có 20 GV, sau đại học 05 GV. Trong số 25 giáo viên có chuyên môn võ Vovinam được phỏng vấn thì có 15 giáo viên là HLV với đẳng cấp Hoàng đai II, 10 GV với đẳng cấp Hoàng đai III.

Bảng 3.18. Thực trạng đội ngũ HLV, hướng dẫn tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 77)

TT	Phân loại	Số lượng	Trình độ		Đẳng cấp			Thâm niên
			Đại học	Sau đại học	Hoàng đai I	Hoàng đai II	$\geq$ Hoàng đai III	
1	HLV trong trường	25	20	5	0	15	10	9
2	HLV ngoài trường	30	25	5	0	15	15	9
3	HDV	15	15	0	10	5	0	3
4	Cán bộ quản lý	7	3	4	0	7	0	5

HLV ngoài trường, trong số 30 HLV được phỏng vấn thì có 15 HLV với đẳng cấp Hoàng đai II, 15 HLV có đẳng cấp Hoàng đai III. Đội ngũ HLV tham gia hoạt động tại các CLB trong trường và bên ngoài trường đều có thâm niên giảng dạy trung bình là 09 năm. Lực lượng HDV đều có đẳng cấp Hoàng đai I trở lên. Đây là lực lượng hỗ trợ HLV trong việc giảng dạy và quản lý CLB và có thâm niên trung bình 03 năm. Cán bộ quản lý CLB có 07 người, đây là lực lượng cán bộ, GV GDTC, hoặc GV kiêm nhiệm công tác đoàn hội của trường làm công tác quản lý CLB. Nói chung, đây là lực lượng thực hiện công tác tổ chức, quản lý, chuẩn bị CSVC... tại các CLB. Trong quá trình giảng dạy, hướng dẫn tập luyện các giáo viên GDTC trong nhà trường sẽ được bồi dưỡng về chuyên môn và bổ sung lực lượng HLV, HDV từ Bộ môn võ Vovinam của tỉnh Thái Nguyên sang hỗ trợ.

Tóm lại, lực lượng HLV, hướng dẫn viên hướng dẫn tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên về cơ bản đủ số lượng và chất lượng, đảm bảo có thể tổ chức giảng dạy, huấn luyện đạt hiệu quả cao. Đánh giá thực trạng động cơ và nhu cầu tập luyện môn võ Vovinam của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên thông qua phỏng vấn 315 HS tham gia tập luyện võ thuật (bảng 3.7) và 1231 HS có nhu cầu tập luyện môn võ thuật (từ kết quả ở bảng 3.12) về các môn võ thuật được lựa chọn tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 3.19 cho thấy:

Môn võ Vovinam được HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên yêu thích và tham gia tập luyện đông đảo. Trong số 315 HS đã tham gia tập luyện ngoại khoá môn võ thuật, có 97 HS đã tập luyện môn võ Vovinam, chiếm tới 30.79%. Trong số 1231 HS có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá môn võ thuật thì có 436 HS có nhu cầu tập luyện môn võ Vovinam, chiếm tới 35.42% tổng số HS. Như vậy, có thể thấy HS có nhu cầu tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam tương đối cao và cao nhất trong các môn võ phổ biến được tổ chức ngoại khoá tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Về động cơ tham gia tập luyện: có đến 77.06% HS tham gia tập luyện vì yêu thích môn võ Vovinam, 56.42% HS tập luyện vì muốn rèn luyện nâng cao sức khỏe, 54.50% tập luyện để bảo vệ bản thân và có 50.23% HS tập luyện để được tham gia biểu diễn, thi đấu. Đây là các động cơ rất tích cực, là cơ sở để phát triển rộng rãi phong trào tập luyện môn võ Vovinam trong các nhà trường THPT tại tỉnh Thái Nguyên.

Về thời gian tập luyện: HS có nhu cầu tập 2 - 3 buổi/tuần, chiếm 75.23%, mỗi buổi từ 60 - 90 phút, chiếm 67.20% và tập luyện vào thời điểm 17h tới 19h hàng ngày có tỷ lệ cao nhất, chiếm 74.77%. Đây cũng là khoảng thời gian thích hợp để tổ chức giảng dạy ngoại khoá môn võ Vovinam cho các em. Vì khi kết thúc học văn hoá xong các em sẽ tham gia tập luyện ngoại khoá luôn tại trường mà không phải mất nhiều thời gian di chuyển, rất thuận tiện và phù hợp cho các em.

Như vậy, thông qua kết quả nghiên cứu có thể thấy HS có nhu cầu tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam tương đối cao và cao hơn cả trong các môn võ thuật được tổ chức ngoại khoá tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (gồm võ Vovinam, Võ cổ truyền, Taekwondo, Karatedo...).

Bảng 3.19. Động cơ và nhu cầu tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 1231)

TT	Nội dung		m _i	%
Thực trạng tham gia (n=315)				
1	Em đã tham gia tập luyện môn võ nào sau đây?	Võ cổ truyền	71	22.54
		Vovinam	97	30.79
		Taekwondo	67	21.27
		Karate	64	20.32
		Môn võ khác	16	5.08
Động cơ và nhu cầu tham gia (n=1231)				
2	Em mong muốn tập luyện môn võ thuật nào sau đây?	Võ cổ truyền	324	26.32
		Vovinam	436	35.42
		Taekwondo	256	20.80
		Karate-do	215	17.47
3	Tại sao em muốn tham gia tập luyện môn võ Vovinam (n = 436)	Yêu thích	336	77.06
		Kết giao bạn bè	178	40.83
		Nâng cao sức khỏe	246	56.42
		Tham gia biểu diễn, thi đấu	219	50.23
		Bảo vệ bản thân	242	55.50
		Truyền thống gia đình	168	38.53
		Lý do khác	0	0.00
4	Em muốn tập luyện môn võ Vovinam mấy buổi trong tuần (n = 436)	1 buổi/tuần	0	0.00
		2-3 buổi/tuần	328	75.23
		4 buổi/tuần	91	20.87
		Nhiều hơn 4 buổi/tuần	17	3.90
5	Em muốn thời gian tập luyện môn võ Vovinam mỗi buổi (n = 436)	Dưới 45 phút	0	0.00
		Từ 45 - 60 phút	16	3.67
		Từ 60 - 90 phút	293	67.20
		Từ 90 - 120 phút	127	29.13
6	Thời điểm phù hợp để tập luyện môn võ Vovinam trong ngày (n = 436)	Từ 5h - 7h	20	4.59
		Từ 17h - 19h	326	74.77
		Từ 19h - 21h	90	20.64

3.1.2.6. Thực trạng mức độ phát triển thể chất của HS tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

(1) Lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Để tiến hành lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên trước tiên luận án lựa chọn tham khảo tài liệu (kết quả của các sách, tài liệu, công trình nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực GDTC và TDDT trường học) và phỏng vấn 75 chuyên gia GDTC (là các GS, PGS, TS nghiên cứu về lĩnh vực GDTC và TDDT trường học) thông qua phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 16 tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho HS. Cụ thể gồm:

Đánh giá hình thái cơ thể (4 tiêu chí): Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (kg); BMI (kg/m^2); Quetelet (g/cm)

Đánh giá chức năng cơ thể (6 tiêu chí): Dung tích sống (l); Công năng tim (HW); Mạch yên tĩnh (lần/phút); Phản xạ đơn (ms); Phản xạ phức (ms); Khả năng xử lý thông tin (bit/s)

Đánh giá tố chất vận động (6 tiêu chí): Lực bóp tay thuận (KG); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ (s); Chạy tùy sức 5 phút (m)

Phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu và test phù hợp đánh giá thể chất HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Sau khi xác định được các tiêu chí và test đánh giá sự phát triển hình thái, chức năng cơ thể và tố chất vận động của HS thông qua nghiên cứu tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn các chuyên gia và GV GDTC, để đảm bảo tính khách quan khoa học và để lựa chọn được các tiêu chí, các test hiệu quả, phù hợp với điều kiện thực tiễn tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Luận án phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên dạy môn GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Số phiếu phát ra 75, thu về 75 trong đó có 15 chuyên gia và cán bộ quản lý là các PGS, TS chuyên nghiên cứu về lĩnh vực GDTC và TDDT trường học, 60 giáo viên GDTC có trình độ đại học trở lên và có thâm niên công tác trên 10 năm. Nội dung trả lời phỏng vấn theo 3 mức: 1) Ưu tiên 1: Rất quan trọng; 2) Ưu tiên 2: Quan trọng; 3) Ưu tiên 3: Không quan trọng. Luận án chỉ chọn những chỉ tiêu và test có số ý kiến trả lời rất quan trọng từ 80% trở lên ở mức ưu tiên 1 để đánh giá thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.20 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng

vấn đặt ra, luận án đã lựa chọn được 09 tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên bao gồm:

Bảng 3.20. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (n = 75)

TT	Nhóm	Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
			n	%	n	%	n	%
1	Hình thái	Chiều cao đứng (cm)	67	89.33	5	6.67	3	4.00
2		Cân nặng (kg)	64	85.33	9	12.00	2	2.67
3		BMI (kg/m ²)	70	93.33	3	4.00	2	2.67
4		Quetelet	46	61.33	15	20.00	15	20.00
5	Chức năng	Dung tích sống (ml)	62	82.67	10	13.33	3	4.00
6		Công năng tim (HW)	65	86.67	8	10.67	2	2.67
7		Mạch yên tĩnh (lần/phút)	55	73.33	13	17.33	7	9.33
8		Phản xạ đơn (ms)	53	70.67	9	12.00	13	17.33
9		Phản xạ phức (ms)	58	77.33	9	12.00	8	10.67
10		Khả năng xử lý thông tin (bit/s)	55	73.33	11	14.67	9	12.00
11	Thể lực	Lực bóp tay thuận (kG)	50	66.67	18	24.00	7	9.33
12		Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	71	94.67	3	4.00	1	1.33
13		Bật xa tại chỗ (cm)	71	94.67	3	4.00	1	1.33
14		Chạy 30m XPC (s)	68	90.67	4	5.33	3	4.00
15		Chạy con thoi 4 × 10m (s)	53	70.67	17	22.67	5	6.67
16		Chạy tùy sức 5 phút (m)	70	93.33	3	4.00	2	2.67

Đánh giá hình thái cơ thể (3 tiêu chí): Chiều cao (cm), cân nặng (kg) và chỉ số BMI (kg/m²);

Đánh giá chức năng cơ thể (2 tiêu chí): Dung tích sống (ml), công năng tim (HW);

Đánh giá tố chất vận động (4 test): Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m XPC (s) và chạy tùy sức 5 phút (m).

Các tiêu chí còn lại vì có tổng điểm phỏng vấn nhỏ hơn 80% tổng điểm tối đa nên bị loại theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra.

(2) *Đánh giá thực trạng thể chất của học sinh THPT tỉnh Thái Nguyên*

Đánh giá thực trạng thể chất của HS tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Luận án tiến hành kiểm tra trực tiếp trên 1800 HS tại các trường THPT bằng 09 tiêu chí đã được lựa chọn.

Đối tượng kiểm tra: Mỗi khối (khối 10, khối 11, khối 12) gồm 1800 HS, trong đó có 900 HS nam và 900 HS nữ thuộc 18 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Danh sách các trường được trình bày tại (Phụ lục 11). Kết quả kiểm tra thể chất của HS được trình bày tại bảng 3.21, 3.22, 3.23.

Kết quả kiểm tra thể chất của HS THPT tỉnh Thái Nguyên trình bày tại bảng 3.21, 3.22, 3.23 thu được như sau:

Thực trạng thể chất của HS lớp 10 (15 tuổi)

Kết quả tại bảng 3.21 cho thấy:

+ Về hình thái: So sánh chỉ tiêu hình thái cho thấy chiều cao của nam 163.38cm, nữ cao 156.28 cm; cân nặng của nam là 55.23 kg, ở nữ 47.39 kg. Chỉ số BMI ở nam 20.69 kg/m³, ở nữ 19.40 kg/m³ có sự phát triển ở mức độ trung bình (10% = Cv = 20%). Cả hai nhóm đều cao và nặng hơn so với số liệu của Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), trong đó nam giới có sự cải thiện rõ rệt hơn. Chỉ số BMI của nam là 20.69 kg/m² và nữ là 19.40 kg/m², đều nằm trong ngưỡng trung bình khỏe mạnh, phản ánh vóc dáng cân đối. Khi so sánh kết quả nghiên cứu của luận án với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (nam cao 161.64 cm, nặng 50.53 kg và nữ là 155.95 cm, nặng 46.61 kg) ta nhận thấy chỉ số về chiều cao, cân nặng của luận án ở mức tốt hơn.

+ Ở các chỉ số đánh giá chức năng cơ thể: Dung tích sống ở nam: 3200.6 ml, ở nữ: 2555.2 ml cao hơn với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự năm 2014 (nam: 3000.6 ml, nữ: 2353.1 ml). Ở chỉ số Công năng tim (HW), kết quả nghiên cứu của đề tài tốt hơn tiêu chuẩn trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính ở thời điểm năm 2001 (với trung bình của nam là 12.86 và của nữ là 13.82) nhưng lại thấp hơn khi so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (2014) (nam: 10.13 và nữ là 9.47) cho thấy sức bền tim mạch chưa đạt mức tối ưu. Khi so sánh giữa nam và nữ ta thấy học sinh nam có tốc độ phát triển thể chất vượt trội hơn nữ, song cả hai nhóm đều cho thấy sự tiến bộ về

hình thái và chức năng hô hấp, trong khi công năng tim vẫn cần được chú ý cải thiện thêm [30].

Thực trạng thể chất của HS lớp 11 (16 tuổi)

Kết quả tại bảng 3.22 cho thấy:

+ Về hình thái: So sánh chỉ tiêu hình thái cho thấy chiều cao của nam 163.38 cm, nữ cao 157.33 cm; cân nặng của nam và nữ cũng tăng khá rõ (ở nam: 55.23 kg, nữ 49.12 kg). Chỉ số BMI ở nam 21.13 kg/m^3 , ở nữ 19.84 kg/m^3 có sự phát triển ở mức độ trung bình ($10\% = C_v = 20\%$), so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (nam cao 165.44 cm, nặng 55.25 kg và nữ là 156.42 cm, nặng 47.04 kg), kết quả nghiên cứu của đề tài ở các chỉ số có thấp hơn ở chiều cao và cân nặng của nam, nhưng lại cao hơn ở chiều cao và cân nặng của nữ.

+ Ở các chỉ số đánh giá chức năng cơ thể: Chỉ số Dung tích sống của HS nam là 3326.5ml, nữ là 2738.1ml cao hơn so với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự năm 2014 (nam: 3027.50 ml, nữ: 2438.16 ml). Ở chỉ số Công năng tim (nam: 8.52, nữ: 9.25), ở mức trung bình. Kết quả nghiên cứu của đề tài ở cả nam và nữ tốt hơn khi so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (2014) (nam: 11.94 và nữ: 10.56) [12], [20].

Kết quả nghiên cứu cho thấy có sự khác biệt rõ rệt giữa nam và nữ: nam sinh đạt chiều cao trung bình 163.38 cm và cân nặng 55.23 kg, trong khi nữ sinh đạt 157.33 cm và 49.12 kg. Chỉ số BMI của nam là 21.13 kg/m^2 và nữ là 19.84 kg/m^2 , đều nằm trong ngưỡng trung bình, phản ánh thể trạng cân đối. Dung tích sống của nam (3326.5 ml) và nữ (2738.1 ml) đều cao hơn so với nghiên cứu năm 2014 (nam: 3027.5 ml; nữ: 2438.16 ml), chứng tỏ hệ hô hấp của học sinh hiện nay phát triển tốt hơn. Đáng chú ý, chỉ số công năng tim của học sinh nam (8.52) và nữ (9.25) nằm ở mức trung bình nhưng lại tốt hơn đáng kể so với kết quả nghiên cứu trước (nam: 11.94; nữ: 10.56), phản ánh sự cải thiện về sức bền tim mạch. Như vậy, nữ giới nổi trội hơn so với thể hệ trước, còn nam giới tuy kém hơn một chút về chiều cao nhưng lại cho thấy sự cải thiện rõ rệt về chức năng hô hấp và tim mạch.

Thực trạng thể chất của HS lớp 12 (17 tuổi)

Kết quả tại bảng 3.23 cho thấy:

+ Về hình thái: Nam cao 169.23 cm, nữ cao 158.35 cm; cân nặng của nam và nữ cũng tăng khá rõ ở nam 60.25 kg và 50.27 kg, so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (2014) (nam: cao 166.50, nặng: 56.83 kg và nữ: 156.62 cm, nặng 47.12 kg) kết quả nghiên cứu của đề tài là cao hơn. Chỉ số BMI ở nam 21.04kg/m^3 , ở nữ 20.5kg/m^3 có sự phát triển ở mức độ trung bình ($10\% = C_v = 20\%$).

+ Ở các chỉ số đánh giá chức năng cơ thể: Chỉ số dung tích sống của HS nam là 3494.5 ml, ở nữ là 2889.0 ml cao hơn so với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự công bố thời điểm năm 2014 (nam: 3394.53 ml, nữ: 2475.04 ml). Ở chỉ số Công năng tim (nam: 8.19, nữ: 8.36), kết quả nghiên cứu của đề tài ở mức trung bình và tương đương với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (2014) (nam: 10.93, nữ: 7.28) [12], [20].

Về tổ chất vận động: ở 04 chỉ tiêu đánh giá tổ chất vận động của HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên thu được tương đối đồng đều và tăng dần qua các độ tuổi, phù hợp với quy luật phát triển sinh học tự nhiên. Kết quả đạt được ở các test cũng tương đương với kết quả kiểm tra tổ chất vận động của HS THPT miền Bắc Việt Nam theo kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự thời điểm năm 2014 [20].

Như vậy, kết quả nghiên cứu cho thấy thể chất HS THPT (từ lớp 10 đến lớp 12) đều có sự phát triển đáng kể so với các nghiên cứu trước. Ở lớp 10, HS có chiều cao, cân nặng và dung tích sống cao hơn, phản ánh sự tiến bộ về hình thái và chức năng hô hấp, dù sức bền tim mạch vẫn cần cải thiện. Sang lớp 11, thể trạng HS tiếp tục ổn định; nữ sinh phát triển hơn về chiều cao và cân nặng, trong khi nam sinh cải thiện rõ về hô hấp và tim mạch so với thể hệ trước. Đến lớp 12, sự phát triển thể chất đạt mức toàn diện nhất với chiều cao, cân nặng và dung tích sống vượt trội, còn công năng tim và tổ chất vận động duy trì mức ổn định. Nhìn chung, thể chất HS THPT hiện nay cho thấy xu hướng phát triển tích cực, cân đối giữa hình thái và chức năng, phản ánh sự cải thiện về điều kiện dinh dưỡng và rèn luyện thể lực trong nhà trường.

Bảng 3.21. Thực trạng phát triển thể chất của HS lớp 10 (15 tuổi) tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên
(Thời điểm năm học 2022 - 2023)

TT	Nội dung	HS nữ lớp 10 tỉnh Thái Nguyên (n = 300)			HS nữ 15 tuổi Bắc Việt Nam			t	p	HS nam lớp 10 tỉnh Thái Nguyên (n = 300)			HS nam 15 tuổi Bắc Việt Nam			t	P
		$\bar{x}$	σ	C _v	$\bar{x}$	σ	C _v			$\bar{x}$	σ	C _v	$\bar{x}$	σ	C _v		
1	Chiều cao đứng (cm)	156.28	5.23	3.35	155.95	6.57	4.21	0.43	>0.05	163.38	4.75	2.91	161.64	7.67	4.75	2.11	<0.05
2	Cân nặng (kg)	47.39	4.57	9.64	46.61	6.36	13.64	1.09	>0.05	55.23	5.21	9.43	50.53	7.86	15.55	5.46	<0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	19.40	2.12	10.93	19.16	2.01	10.49	0.90	>0.05	20.69	2.14	10.34	19.34	2.15	11.12	4.88	<0.05
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.98	2.5	22.65	9.47	5.09	53.75	1.00	>0.05	9.67	3.51	36.30	10.13	5.27	52.02	0.80	>0.05
5	Dung tích sống (ml)	2555.2	243.28	9.52	2353.1	511.47	21.74	3.91	<0.05	3200.63	19.53	9.98	3000.65	598.49	19.95	3.23	<0.05
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.75	3.24	20.57	15.68	4.72	30.09	0.14	>0.05	18.45	2.02	10.95	20.44	4.59	22.46	4.47	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	153.71	18.04	11.74	158.24	25.38	16.04	0.18	>0.05	206.5	25.53	12.36	189.34	28.48	15.04	5.47	<0.05
8	Chạy 30m XPC (s)	6.30	0.65	10.32	5.67	0.71	12.54	6.23	<0.05	5.31	0.62	11.68	5.31	0.81	15.19	0.28	>0.05
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	794.42	86.54	10.89	792.17	95.57	12.06	0.22	>0.05	987.75	98.46	9.97	825.72	86.87	10.52	10.07	<0.05

Bảng 3.22. Thực trạng phát triển thể chất của HS lớp 11 (16 tuổi) tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên
(Thời điểm năm học 2022 - 2023)

TT	Nội dung	HS nữ lớp 11 tỉnh Thái Nguyên (n = 300)			HS nữ 16 tuổi Bắc Việt Nam			t	p	HS nam lớp 11 tỉnh Thái Nguyên (n = 300)			HS nam 16 tuổi Bắc Việt Nam			t	P
		$\bar{x}$	σ	C _v	$\bar{x}$	σ	C _v			$\bar{x}$	σ	C _v	$\bar{x}$	σ	C _v		
1	Chiều cao đứng (cm)	157.33	4.83	3.07	156.42	4.82	3.08	1.40	>0.05	166.35	6.44	3.87	165.44	6.42	3.87	1.10	>0.05
2	Cân nặng (kg)	49.12	4.89	9.96	47.04	5.8	12.34	3.09	<0.05	58.47	5.67	9.7	55.25	8.82	15.96	3.36	<0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	19.84	1.93	9.73	19.23	2.12	11.03	2.23	<0.05	21.13	1.88	8.9	20.19	2.04	10.11	3.71	<0.05
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.25	2.32	25.08	10.56	4.65	44.03	2.76	<0.05	8.52	2.82	33.10	11.94	3.51	29.40	8.32	<0.05
5	Dung tích sống (ml)	2738.1	270.35	9.87	2438.2	538.96	22.11	5.45	<0.05	3327.5	320.76	9.64	3027.5	668.28	22.07	4.42	<0.05
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.58	2.04	12.30	14.74	3.24	22.0	8.45	<0.05	19.48	2.15	11.04	22.48	4.34	19.30	6.13	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	155.03	17.99	11.60	150.12	18.03	12.01	2.41	<0.05	212.1	23.28	10.98	200.10	23.29	11.64	4.56	<0.05
8	Chạy 30m XPC (s)	6.06	0.57	9.41	6.31	0.65	10.25	2.75	<0.05	5.22	0.52	9.96	5.13	0.52	10.14	1.17	>0.05
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840.79	107.72	12.81	692.31	88.34	12.76	11.09	<0.05	1003.5	105.53	10.52	790.45	111.21	14.07	9.83	<0.05

**Bảng 3.23. Thực trạng phát triển thể chất của HS lớp 12 (17 tuổi) tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên
(Thời điểm năm học 2022 - 2023)**

TT	Nội dung	HS nữ lớp 12 tỉnh Thái Nguyên (n = 300)			HS nữ 17 tuổi Bắc Việt Nam			t	p	HS nam lớp 12 tỉnh Thái Nguyên (n = 300)			HS nam 17 tuổi Bắc Việt Nam			t	P
		$\bar{x}$	σ	C _v	$\bar{x}$	σ	C _v			$\bar{x}$	σ	C _v	$\bar{x}$	σ	C _v		
1	Chiều cao đứng (cm)	158.35	4.59	2.9	156.62	4.51	2.88	2.95	<0.05	169.23	5.62	3.32	166.5	6.09	3.66	3.61	<0.05
2	Cân nặng (kg)	50.27	4.96	9.87	47.12	5.58	11.84	4.62	<0.05	60.25	6.02	9.99	56.83	8.92	15.70	3.48	<0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	20.05	1.95	9.73	19.21	1.98	10.31	3.31	<0.05	21.04	1.91	9.08	20.50	2.12	10.34	2.07	<0.05
4	Chỉ số công năng tim (HW)	8.36	2.48	29.67	7.28	4.34	59.62	2.37	<0.05	8.19	2.31	28.21	10.93	2.83	25.89	8.22	<0.05
5	Dung tích sống (ml)	2889,0	281.91	9.76	2475	352.78	14.25	10.04	<0.05	3494.5	338.49	9.69	3394.5	611.8	18.02	1.57	>0.05
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.67	2.11	11.94	14.55	3.04	20.86	8.83	<0.05	20.89	2.72	13.02	22.87	2.71	11.83	5.91	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	157.65	12.79	8.11	154.03	17.11	11.11	1.80	>0.05	218.8	2.21	1.01	201.48	19.79	9.82	8.01	<0.05
8	Chạy 30m XPC (s)	5.67	0.71	12.52	6.08	0.58	9.62	4.31	<0.05	5.14	0.59	11.48	5.16	0.59	11.49	0.23	>0.05
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	894.37	95.67	10.70	736.34	107.72	14.63	8.82	<0.05	1025.6	86.84	8.47	757.71	98.45	12.99	11.50	<0.05

Để làm rõ hơn về trình độ thể lực của HS, nghiên cứu tiến hành phân loại thể lực của HS theo quy định của Bộ GD&ĐT [7]. Kết quả thể hiện tại bảng 3.24.

Bảng 3.24. Kết quả phân loại trình độ thể lực của HS theo quy định của Bộ GD&ĐT (n = 1800)

Phân loại	Tổng số		Nam		Nữ	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Lớp 10 ($n_{\text{nam}} = 300, n_{\text{nữ}} = 300$)						
Tốt	197	32.83	99	39.33	98	32.67
Đạt	302	50.33	156	40.33	146	48.67
Không đạt	101	16.83	45	41.33	56	18.67
Lớp 11 ($n_{\text{nam}} = 300, n_{\text{nữ}} = 300$)						
Tốt	219	36.50	112	37.33	107	35.67
Đạt	304	50.67	151	50.33	153	51.00
Không đạt	77	12.83	37	12.33	40	13.33
Lớp 12 ($n_{\text{nam}} = 300, n_{\text{nữ}} = 300$)						
Tốt	212	35.33	106	35.33	106	35.33
Đạt	306	51.00	155	51.67	151	50.33
Không đạt	82	13.67	39	13.00	43	14.33

Qua bảng 3.24 cho thấy: Khi phân loại trình độ thể lực của HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên theo quy định của Bộ GD&ĐT cho thấy số HS được kiểm tra có trình độ thể lực thuộc mức đạt chiếm đa số (trên 50%); Tỷ lệ HS có kết quả kiểm tra đạt loại tốt chiếm từ 32% tới 36.5%; Tuy nhiên, vẫn còn tới 12.83% - 16.83% đối tượng khảo sát chưa đạt tiêu chuẩn trình độ thể lực theo quy định. Tỷ lệ này cao nhất ở khối lớp 10 và thấp nhất ở khối lớp 11. Chính vì vậy, nâng cao trình độ thể lực cho HS là vấn đề cần thiết. Khi so sánh theo đặc điểm giới tính cho thấy tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn thể lực giữa nam và nữ có sự chênh lệch không đáng kể, cao nhất ở HS khối 10 (chênh lệch 8%), tỷ lệ HS không đạt ở nữ có xu hướng cao hơn nam (mức chênh lệch đạt từ 3 - 4%).

Tóm lại, qua nghiên cứu có thể khẳng định mức độ phát triển thể chất của HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên tốt hơn hẳn so với kết quả đánh giá thể chất của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự khi nghiên cứu về đặc điểm thể chất HS miền Bắc Việt Nam năm 2014. Hình thái của HS THPT tỉnh Thái Nguyên có xu hướng cao hơn so với HS cùng độ tuổi 16 - 17 Việt Nam trong công trình nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng, các chỉ số thu được về chiều cao, cân nặng cũng ở

mức tốt hơn so với chiều cao, cân nặng trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính. Tuy nhiên vẫn còn chỉ số BMI thu được chỉ ở mức trung bình. Ngoại trừ cân nặng ở nữ, các giá trị thu được trong mẫu khảo sát cho thấy hình thái của HS phát triển khá đồng đều ($C_v < 10\%$). Cân nặng chịu ảnh hưởng nhiều của các yếu tố xã hội, đặc biệt là dinh dưỡng và chế độ vận động, đây là vấn đề cần được quan tâm do tâm lý ngại tham gia hoạt động TDTT ngoại khoá của HS nữ còn phổ biến [20].

3.1.3. Bàn luận về thực trạng thể chất và các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất HS THPT tỉnh Thái Nguyên

3.1.3.1. Bàn luận về các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất HS THPT tỉnh Thái Nguyên

Về cơ sở vật chất: Các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên được trang bị tương đối đầy đủ sân tập, bao gồm: sân đá cầu, sân bóng rổ, hố nhảy xa, đệm nhảy cao, đường chạy 80m và 100m... Tuy nhiên, phần lớn các trường sử dụng sân chung hoặc tận dụng những khoảng không gian bằng phẳng trong khuôn viên trường để bố trí khu vực tập luyện cho các môn như cầu lông, bóng chuyền, đá cầu, điền kinh... Hiện tại, trong tổng số 32 trường THPT, có 15 trường được trang bị nhà tập đa năng, sân bóng đá mini, đạt tỷ lệ 46.88%. Điều này cho thấy mức độ đáp ứng nhu cầu về sân bãi chỉ ở mức trung bình. Đặc biệt, chỉ có 03 trường xây dựng bể bơi để tổ chức dạy bơi, phổ cập kỹ năng bơi và phòng chống đuối nước cho HS. Nếu so sánh số lượng sân tập tại các trường (tính cả sân trường) với tỷ lệ quy định của Bộ GD&ĐT (tất cả các trường đều phải có sân tập đảm bảo từ 2m²/1 HS) thì mức độ đáp ứng ở hầu hết các trường đều ở mức độ trung bình. Các CSVC, trang thiết bị tập luyện này được sử dụng cho cả hoạt động môn học GDTC (bắt buộc với học sinh toàn trường, 2 tiết/tuần) và hoạt động TDTT NK.

Về dụng cụ tập luyện, hằng năm nhà trường đều nhận được sự quan tâm của cấp quản lý cũng như nhà trường có dành một phần kinh phí để mua sắm dụng cụ phục vụ công tác GDTC cho nhà trường. Tuy nhiên, xét về tỷ lệ HS thì số lượng dụng cụ vẫn còn thiếu hụt đáng kể. Chất lượng dụng cụ tập luyện cũng chưa được đảm bảo đồng đều, nhiều thiết bị đã xuống cấp do sử dụng trong thời gian dài mà chưa được bảo trì hoặc thay mới. Điều này gây ảnh hưởng đáng kể đến hứng thú

cũng như hiệu quả tập luyện của HS, dẫn đến những hạn chế nhất định trong công tác GDTC ở các trường. Kết quả nghiên cứu luận án cũng tương đồng với kết quả đánh giá thực trạng CSVN phục vụ hoạt động TDTT của các tác giả: Trần Kim Cương, Nguyễn Đức Thành, Mai Thị Bích Ngọc [26], [57], [87].

Về đội ngũ giáo viên GDTC: Đội ngũ giáo viên GDTC tại các trường THPT trên toàn tỉnh Thái Nguyên hiện có 116 giáo viên. Giáo viên nam là 75 người, chiếm 64,65%, giáo viên nữ là 41 người, chiếm 35,34%. Về trình độ chuyên môn, 87 giáo viên có trình độ đại học, chiếm 75%, 29 giáo viên có trình độ sau đại học, chiếm 25% và không có giáo viên trình độ dưới đại học. Như vậy, đội ngũ giáo viên GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên về cơ bản đã đảm bảo được yêu cầu về số lượng và chất lượng để phục vụ tốt công tác giảng dạy GDTC. Giáo viên GDTC đã có ý thức tham gia các lớp bồi dưỡng các môn thể thao khác chuyên ngành của mình đã học (đặc biệt là môn võ Vovinam) do các liên đoàn, hiệp hội thể thao hoặc phòng GD&ĐT thành phố tổ chức nên có hiểu biết nhất định và kỹ năng để hướng dẫn HS tập luyện thêm các môn thể thao ưa thích. Kết quả nghiên cứu của đề tài có sự khác biệt so với kết quả nghiên cứu của một số tác giả nghiên cứu trước đó như: Tác giả Nguyễn Ngọc Khôi khi nghiên cứu về GV THCS thành phố Hà Nội cho thấy có 92,50% các trường sử dụng GV chuyên trách và kiêm nhiệm, trong đó có 10% sử dụng GV kiêm nhiệm và 2,50% trường không có GV chuyên trách [47]. Tác giả Mai Thị Bích Ngọc khi nghiên cứu về GV THCS thành phố Hà Nội cho thấy có 41/44 trường đủ số GV GDTC theo quy định của bộ GD&ĐT và có 36 trường có GV hướng dẫn tập luyện TDTT NK [58],... Như vậy, đội ngũ giáo viên GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên không những đã đáp ứng được yêu cầu trình độ chuyên môn để giảng dạy môn học GDTC hiện tại mà còn đáp ứng được yêu cầu trình độ chuyên môn để giảng dạy môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa.

Về thực trạng môn học giáo dục thể chất: Chương trình GDTC dành cho HS THPT được xây dựng dựa trên mục tiêu giáo dục của cấp học theo Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018. Tại tỉnh Thái Nguyên, các trường THPT đã thực hiện chương trình GDTC theo quy định của Bộ GD&ĐT. Nội dung giảng dạy môn GDTC được triển khai theo hướng dẫn số 5512/BGDĐT-GDTrH về việc “Xây

dựng và tổ chức, thực hiện kế hoạch giáo dục của nhà trường” và Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT ngày 15/09/2020, hướng dẫn xây dựng và tổ chức thực hiện kế hoạch giáo dục tại các trường Trung học cơ sở, THPT và trường phổ thông có nhiều cấp học [10].

Phân phối chương trình môn GDTC, chương trình môn GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên gồm cả hoạt động chính khóa và hoạt động ngoại khóa. Ngoài các tiết học chính khóa, HS còn tham gia các môn thể thao tự chọn cũng như các buổi tập luyện của đội tuyển trường để chuẩn bị cho các giải đấu thể thao. Tổng số giờ học chính khóa môn GDTC trong một năm học là 70 tiết, được phân bổ theo thời khóa biểu như sau: Học kỳ I là $18 \text{ tuần} \times 2 \text{ tiết/tuần} = 36 \text{ tiết}$, học kỳ II là $17 \text{ tuần} \times 2 \text{ tiết/tuần} = 34 \text{ tiết}$. Ngoài ra, các trường THPT luôn dành 02 tuần cuối của năm học làm tuần dự phòng để giáo viên có thể dạy bù, đảm bảo đủ số tiết theo quy định [10].

Về thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa: Khi khảo sát về mức độ và nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa, tỷ lệ HS tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa tương đối cao, đạt 55.98%, trong đó tỷ lệ nam sinh tham gia cao hơn nữ sinh 2.25%. Các môn thể thao phổ biến nhất mà HS lựa chọn tập luyện gồm võ thuật, đá cầu, cầu lông, bóng đá, thể dục và bóng chuyền. Xét theo giới tính, có sự khác biệt đáng kể về mức độ yêu thích từng môn thể thao. Cụ thể, nam sinh chủ yếu tập luyện bóng đá, võ thuật, cầu lông, đá cầu, bóng chuyền và thể dục, trong khi nữ sinh lại lựa chọn nhiều hơn các môn võ thuật, đá cầu, thể dục, cầu lông và bóng chuyền. Các môn thể thao khác có tỷ lệ tham gia ngoại khóa thấp hơn, trong đó bơi lội và điền kinh là hai môn có tỷ lệ tham gia thấp nhất ở cả hai giới.

Kết quả nghiên cứu của luận án có sự khác biệt so với một số nghiên cứu trước đó về thực trạng tập luyện TDTT ngoại khóa. Cụ thể, nghiên cứu của Trần Kim Cương về HS tỉnh Ninh Bình cho thấy tỷ lệ HS tập luyện các môn TDTT ngoại khóa thấp hơn nhiều, với các môn phổ biến nhất gồm bóng đá (4.20%), cầu lông (3.70%), điền kinh (3.30%), bóng bàn (1.04%), đá cầu (0.84%), cờ vua (0.78%), võ thuật (0.30%) [26]. Trong khi đó, nghiên cứu của Trần Thị Xoan về sinh viên nữ tại Đại học Cần Thơ ghi nhận các môn được sinh viên nữ lựa chọn tập luyện nhiều nhất

là điền kinh (29.31%), phối hợp nhiều môn (26.72%), thể dục (16.68%), bóng đá (4.20%), bóng chuyền (6.70%), bóng bàn (6,51%) và cầu lông (8.05%) [109].

Ngoài ra, nghiên cứu của Nguyễn Đức Thành về sinh viên một số trường đại học tại TP.HCM cũng cho thấy sự khác biệt rõ rệt, với các môn TDTT ngoại khóa được ưa chuộng nhất gồm bóng đá (25.83%), bóng chuyền (15.41%), cầu lông (12.94%), bơi lội (7.39%), võ thuật (7.1%) và bóng rổ (7.04%) [77]. Sự khác biệt này có thể lý giải do đặc điểm lứa tuổi HS, điều kiện địa lý, kinh tế, văn hóa và cơ sở vật chất của từng vùng miền có ảnh hưởng đến mức độ và nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của HS trong trường học [81].

Trong khi đó nghiên cứu về học sinh THPT của Bùi Trọng Duy cho thấy tỷ lệ học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên tại các trường THPT miền núi tỉnh Bình Định là 34.71%, trong đó tỷ lệ nam cao hơn nữ khoảng 1.63%. Tỷ lệ học sinh tham gia tập luyện không thường xuyên là 23.20% và không tham gia tập luyện là 42.09% [32].

Khi nghiên cứu về tập luyện thể thao ngoại khóa của HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Hình thức tập luyện phổ biến nhất vẫn là tự tập luyện không có người hướng dẫn, chiếm 50.41%. Một số HS tập luyện theo CLB thể thao, có thể có hoặc không có người hướng dẫn. Điều này tương đồng với nghiên cứu của Hoàng Minh Tàn về sinh viên ĐH Thái Nguyên [85] và nghiên cứu của Nguyễn Ngọc Việt về HS tiểu học [107], nghiên cứu của Mai Thị Bích Ngọc về HS THPT Thành Phố Hà Nội có tới 66.73% học sinh tập luyện TDTT NK theo hình thức không có người hướng dẫn. Tỷ lệ học sinh tập luyện theo hình thức có người hướng dẫn và kết hợp có và không có người hướng dẫn chiếm tỷ lệ đều < 25% [52]. Các nghiên cứu đều có kết luận rằng hoạt động TDTT ngoại khóa còn mang tính tự phát, chưa có hệ thống, tập luyện chủ yếu theo mùa vụ, thiếu hướng dẫn chuyên môn. Kết quả này cũng được ghi nhận trong nghiên cứu của Trần Thị Xoan về phong trào TDTT ngoại khóa của nữ sinh viên Đại học Cần Thơ và Nguyễn Đức Thành khi nghiên cứu về sinh viên các trường đại học tại TP.HCM chỉ ra rằng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa đa dạng nhưng tản mạn, thiếu tổ chức và còn mang tính tự phát. Đây cũng là khó khăn chung của hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường học các

cấp tại Việt Nam do thiếu giáo viên hướng dẫn, cán bộ quản lý môn GDTC, cùng với đó là những hạn chế trong công tác xã hội hóa TDTT khiến hoạt động này chưa phát triển đồng bộ [81], [109].

Về hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa, HS THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên tập luyện TDTT ngoại khóa theo 6 hình thức chính đó là: Thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, đội tuyển thể thao, tập theo nhóm - lớp, CLB thể thao và tự tập luyện. Trong đó, hình thức tự tập luyện phổ biến nhất, chiếm 61.33%. Hình thức tập luyện theo CLB thể thao (34.26%) và theo nhóm - lớp (35.90%) cũng được HS lựa chọn nhiều. Hình thức tập luyện theo đội tuyển thể thao có tỷ lệ thấp nhất (13.05%), do đây là hình thức tập luyện chuyên sâu, yêu cầu HS tham gia tập luyện phải có năng khiếu nhất định.

Về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên có tỷ lệ khá cao, đạt 75.20%, cao hơn gần 20% so với tỷ lệ thực tế tham gia. Điều này chứng tỏ khoảng cách giữa nhu cầu - mong muốn và hành vi thực tế, nguyên nhân có thể do thiếu cơ hội, điều kiện tổ chức hoặc chưa có môn học phù hợp với sở thích. Chính ở điểm này, Vovinam với tỷ lệ học sinh lựa chọn tập luyện cao nhất (35.42% trong các môn võ) trở thành cầu nối giữa cảm xúc yêu thích và hành vi tập luyện thực tế, nhờ sự hấp dẫn cả về kỹ thuật, tính ứng dụng và giá trị văn hóa.

Về nhu cầu tập luyện theo từng môn thể thao, các môn có nhu cầu tập luyện cao ở cả nam và nữ gồm võ thuật, đá cầu, bóng rổ, bóng chuyền. Các môn còn lại có tỷ lệ thấp hơn do ảnh hưởng bởi điều kiện tập luyện và mức độ phổ biến. Như vậy, mặc dù tỷ lệ HS tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa tương đối cao nhưng vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế. Nếu có các biện pháp phù hợp, khắc phục những rào cản sẽ giúp số lượng HS tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa có thể tăng lên đáng kể.

Về động cơ tập luyện: Động cơ đóng vai trò quyết định trong việc gắn kết cảm xúc với hành vi. Kết quả bảng 3.10 chỉ ra 65.89% học sinh tham gia TDTT ngoại khóa vì ham thích, trong khi 52.16% tham gia vì nhận thấy tác dụng rèn luyện sức khỏe. Điều này phản ánh rằng cảm xúc tích cực với hoạt động thể chất là động

lực mạnh mẽ hơn cả lợi ích sức khỏe - vốn thường mang tính dài hạn và khó cảm nhận ngay. Cảm xúc yêu thích giúp HS hứng khởi, gắn bó lâu dài và duy trì cường độ tập luyện ổn định, qua đó nâng cao hiệu quả phát triển thể chất. Với môn Vovinam, học sinh có động cơ đa dạng: 77.06% yêu thích môn võ, 56.42% muốn rèn luyện sức khỏe, 54.50% để bảo vệ bản thân và 50.23% mong muốn được tham gia thi đấu, biểu diễn (bảng 3.19). Những động cơ này vừa mang tính cá nhân (sức khỏe, tự vệ, sở thích) vừa mang tính xã hội (thi đấu, biểu diễn, khẳng định bản thân), tạo ra một hệ thống thúc đẩy đa chiều, khiến việc tập luyện trở nên hấp dẫn và bền vững hơn so với các môn thể thao đơn thuần chỉ chú trọng đến rèn luyện thể lực.

Như vậy, có thể khẳng định rằng sự yêu thích và động lực tập luyện không chỉ là điều kiện cần để học sinh tham gia TDTT ngoại khóa, mà còn là yếu tố quyết định đến hiệu quả phát triển thể chất và nhân cách. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục, việc khơi dậy cảm xúc tích cực và xây dựng động cơ phù hợp - như trong chương trình Vovinam - chính là chìa khóa để phát triển bền vững phong trào TDTT ngoại khóa trong trường học.

Về hoạt động ngoại khóa môn Vovinam của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên: Kết quả khảo sát về nội dung chương trình tập luyện, thực tiễn cho thấy phần lớn các câu lạc bộ Vovinam tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên hiện chưa xây dựng được chương trình tập luyện rõ ràng, bài bản. Việc tập luyện hiện nay chủ yếu hướng đến việc chuẩn bị cho các kỳ thi thăng cấp đai. Do vậy, thống kê thực trạng hoạt động ngoại khóa của môn võ Vovinam chủ yếu dựa vào những nội dung trong hệ thống thi thăng cấp đai đang được áp dụng. Các nội dung tập luyện hiện tại được xây dựng trên cơ sở chương trình huấn luyện chuẩn do Liên đoàn Vovinam Việt Nam ban hành và được áp dụng chung cho mọi cấp học trong tỉnh Thái Nguyên, tuy nhiên lại chưa có sự phân bổ cụ thể về thời lượng tập luyện cho từng nội dung. Thay vào đó, chỉ có những quy định về thời gian tối thiểu để đủ điều kiện thi lên cấp đai, ví dụ: đai cấp tự vệ yêu cầu thời gian tối thiểu 3 tháng, còn Lam đai II (đai xanh đậm 2 vạch vàng) cần tối thiểu 6 tháng tập luyện. Mỗi tuần, các CLB có thể tổ chức từ 2 đến 3 buổi tập, mỗi buổi kéo dài từ 90 đến 120 phút, song tần suất này không đồng đều giữa các CLB. Ngoài ra, chương trình

hiện hành chưa tích hợp nội dung lý thuyết hoặc bài tập rèn luyện thể lực phân theo cấp độ đại, dẫn đến việc mỗi CLB và huấn luyện viên tự điều chỉnh kế hoạch giảng dạy sao cho phù hợp với tiến trình thi lên đại.

Việc xây dựng nội dung tập luyện phù hợp với từng độ tuổi, cấp học, và đặc điểm tâm - sinh lý học sinh là yếu tố quan trọng để nâng cao hiệu quả giảng dạy. Việc để HLV tự thiết kế chương trình tập luyện dựa trên kinh nghiệm cá nhân là chưa đảm bảo tính khoa học. Chính vì vậy, cần thiết phải xây dựng một chương trình tập luyện mang tính hệ thống, có cơ sở khoa học, và phù hợp với từng đối tượng học sinh. Quan điểm này cũng được ủng hộ bởi các nghiên cứu của các tác giả Bùi Trọng Duy [32], Nguyễn Trọng Thủy [90], Đặng Danh Nam [54] khi xây dựng chương trình tập luyện Võ cổ truyền Bình Định, nhấn mạnh sự cần thiết của một hệ thống tập luyện bài bản, có người hướng dẫn nhằm đáp ứng các tiêu chí giáo dục thể chất, phẩm chất đạo đức và nhu cầu cá nhân của học sinh. Ngoài ra, nghiên cứu của Trịnh Quốc Tuấn [92] cũng khẳng định tầm quan trọng của việc phát triển chương trình tập luyện ngoại khóa phù hợp và khả thi để nâng cao thể chất và đáp ứng yêu cầu xã hội về hoạt động thể thao, đặc biệt là Võ cổ truyền Bình Định trong môi trường học đường. Tương tự, Mai Thị Bích Ngọc [52] trong nghiên cứu về đánh giá thực trạng hoạt động ngoại khóa tại các trường THCS ở Hà Nội cũng đặc biệt nhấn mạnh vai trò của chương trình tập luyện môn Karate-do đối với học sinh trong nhà trường.

Về hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa, các CLB Vovinam hiện nay chủ yếu tổ chức theo hình thức có thu phí trên cơ sở tự nguyện hoặc được tài trợ bởi các tổ chức, cá nhân. Đây là cách thức tổ chức được đánh giá là có tính khoa học, giúp học sinh dễ dàng tiếp cận với chương trình tập luyện một cách bài bản, từ đó nâng cao hiệu quả học tập. Trong nghiên cứu của tác giả Mai Thị Bích Ngọc về các CLB Karatedo tại các trường THCS ở Hà Nội cũng khẳng định rằng hình thức tổ chức tập luyện có thu phí là mô hình hiệu quả, có tổ chức và phù hợp với môi trường giáo dục. Mức phí dao động từ 100.000 đến 150.000 đồng mỗi tháng được xem là hợp lý [52]. Tác giả Đặng Danh Nam trong một nghiên cứu khác cũng cho thấy hơn 70% sinh viên tại Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam mong muốn được tập luyện

trong môi trường có tổ chức, có huấn luyện viên và lịch tập cụ thể. Từ đó cho thấy mô hình CLB có huấn luyện viên hướng dẫn, được tổ chức bài bản là xu hướng phù hợp. Nhìn chung, việc tổ chức tập luyện môn võ Vovinam tại các trường THPT tỉnh Thái Nguyên hiện nay được đánh giá là tương đối hệ thống và phù hợp với yêu cầu phát triển TDTT ngoại khóa trong môi trường học đường [54].

Về thực trạng cơ sở vật chất, so với nhiều môn thể thao khác thì điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho việc tập luyện võ Vovinam tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên được đánh giá là tương đối đầy đủ. Thành quả này phần lớn đến từ sự đầu tư của phụ huynh và các CLB, trong đó học sinh tự chuẩn bị các dụng cụ cá nhân cần thiết, còn CLB đảm trách phần trang thiết bị dùng chung.

Không giống như một số môn thể thao đòi hỏi trang thiết bị chuyên biệt, hoạt động tập luyện môn võ Vovinam có thể triển khai hiệu quả chỉ cần mặt sân bằng phẳng. Ngoài ra, huấn luyện viên còn có thể tận dụng không gian sẵn có như sân trường, cầu thang, bãi cát... để thiết kế các bài tập hỗ trợ tập luyện kỹ năng linh hoạt. Hơn nữa, vì các CLB hoạt động theo hình thức tự nguyện có thu phí, nên một phần nguồn tài chính thu được được dùng để đầu tư bổ sung trang thiết bị, nhờ vậy mà điều kiện tập luyện ngày càng được cải thiện. Một số CLB còn thực hiện mô hình đóng góp tự nguyện từ cả học sinh và CLB để tăng cường thiết bị hỗ trợ, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy và chất lượng đào tạo.

Về đội ngũ huấn luyện viên và hướng dẫn viên, theo khảo sát các huấn luyện viên đang giảng dạy môn võ Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh và đội ngũ HLV tại Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên khi tham gia giảng dạy, hướng dẫn tập luyện tại các nhà trường đều đạt trình độ từ Hoàng đai II trở lên, và có kinh nghiệm trung bình khoảng 9 năm, hoạt động trong và ngoài hệ thống trường học. Đội ngũ hướng dẫn viên cũng có chuyên môn từ Hoàng đai I trở lên với ít nhất 3 năm kinh nghiệm, làm nhiệm vụ quản lý CLB, hỗ trợ giảng dạy trong mỗi buổi tập. Song song đó, các giáo viên GDTC trong các nhà trường cũng được đào tạo, tập huấn bổ sung về chuyên môn và nhận sự hỗ trợ từ các HLV thuộc Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên. Nhờ đó, đội ngũ giảng dạy về cơ bản đáp ứng yêu cầu cả về số lượng và chất lượng, đủ khả năng tổ chức hướng dẫn tập luyện hiệu quả.

Về thực trạng động cơ và nhu cầu tập luyện của học sinh, kết quả điều tra cho thấy võ Vovinam là môn võ được đông đảo học sinh THPT trong tỉnh Thái Nguyên yêu thích và đăng ký tham gia tập luyện nhiều nhất. Đây là một lợi thế lớn để phát triển chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam trong trường học, bởi nó vừa phù hợp với nhu cầu thực tiễn, vừa có tiềm năng lan tỏa rộng rãi trong học sinh.

3.1.3.2. Bàn luận về thực trạng phát triển thể chất của HS tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Về hệ thống tiêu chí và bài test đánh giá thể chất học sinh: Trong các nghiên cứu khoa học liên quan đến đánh giá sự phát triển thể chất của học sinh ở các cấp học, đa phần các tác giả đều tập trung vào ba nhóm chỉ số cơ bản: hình thái cơ thể, chức năng sinh lý và tổ chức thể lực. Trên cơ sở tổng hợp lý luận và thực tiễn, luận án đã lựa chọn được 09 chỉ số đặc trưng nhằm đánh giá mức độ phát triển thể chất của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Cụ thể, nhóm đánh giá về hình thái cơ thể gồm có: chiều cao (cm), cân nặng (kg) và chỉ số khối cơ thể - BMI (kg/m^2). Nhóm đánh giá chức năng sinh lý bao gồm: dung tích sống (ml) và công năng tim (HW). Nhóm các bài kiểm tra vận động với 4 test cụ thể: nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (số lần), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao (giây) và chạy tùy sức trong 5 phút (m).

Thông qua phỏng vấn chuyên gia và cán bộ giảng dạy, ta thấy 100% ý kiến đều đánh giá cao mức độ quan trọng của những tiêu chí và bài test mà luận án lựa chọn trong việc đo lường thể chất HS THPT tại Thái Nguyên. Sự tương đồng giữa hệ tiêu chí được sử dụng trong luận án với các công trình nghiên cứu trước đây là rất rõ nét. Đối chiếu với các nghiên cứu trước đó cho thấy, đối với nhóm đánh giá hình thái và chức năng sinh lý, nghiên cứu của tác giả Đồng Thị Hương Lan đã sử dụng tổng cộng 05 chỉ số, trong đó có 04 chỉ số trùng khớp với tiêu chí trong luận án, gồm chiều cao đứng, cân nặng, BMI và công năng tim. Cũng trong lĩnh vực này, nghiên cứu của tác giả Bùi Quang Hải đã áp dụng đến 07 tiêu chí, trong đó có tới 05 tiêu chí đồng nhất với luận án, bao gồm cả dung tích sống và công năng tim. Tác giả

Đỗ Đình Quang cũng sử dụng 05 tiêu chí, trùng 04 với tiêu chí trong luận án, tương tự như nghiên cứu của Đồng Thị Hương Lan [36], [48], [71].

Ngoài ra, nghiên cứu về thể chất học sinh trường phổ thông dân tộc nội trú tại khu vực miền núi phía Bắc của tác giả Hoàng Công Dân đã áp dụng 06 chỉ số, trong đó 04 tiêu chí trùng với luận án. Các nghiên cứu của Mai Thị Bích Ngọc và Nguyễn Ngọc Khôi, Nguyễn Trọng Thủy, Bùi Trọng Duy cũng cho thấy sự tương đồng với luận án khi sử dụng 07 tiêu chí, trong đó có 05 tiêu chí trùng khớp [32], [24], [52], [90].

Về đánh giá thể lực học sinh: Dựa vào các công trình của tác giả Bùi Quang Hải, Đỗ Đình Quang, Trần Đức Dũng cùng các cộng sự và Đồng Thị Hương Lan, có thể thấy rằng phần lớn các bài test đánh giá tổ chất thể lực đều thuộc hệ thống 6 test chuẩn được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Trong đó, 6 bài test được áp dụng rộng rãi và phù hợp với học sinh - sinh viên [36], [48], [71]. Mai Thị Bích Ngọc và Nguyễn Ngọc Khôi trong nghiên cứu của mình cũng đã lựa chọn 04 trong số 06 test đó. Trong luận án này đã sử dụng 04 test thuộc nhóm được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định để đánh giá tổ chất thể lực học sinh THPT tại Thái Nguyên [47], [57].

Về tính phù hợp và độ tin cậy của các tiêu chí: Việc sử dụng 4/6 bài test theo quy định của Bộ GD&ĐT cùng với hơn 60% số lượng tiêu chí trùng khớp với các nghiên cứu trước đó đã chứng minh được tính phù hợp và độ tin cậy cao của hệ thống đánh giá. Kết quả từ các cuộc phỏng vấn chuyên sâu với chuyên gia, cán bộ quản lý và giáo viên thể dục thể thao cũng khẳng định rằng hệ thống tiêu chí và bài test được lựa chọn có độ chính xác cao, mang tính ứng dụng thực tiễn và đảm bảo cơ sở khoa học trong việc đánh giá thể chất học sinh.

Về thực trạng thể chất học sinh THPT tỉnh Thái Nguyên: Kết quả khảo sát cho thấy học sinh THPT tại Thái Nguyên có thể trạng vượt trội hơn so với các kết quả trong nghiên cứu của Trần Đức Dũng và cộng sự thực hiện vào năm 2014 về đặc điểm thể chất học sinh khu vực miền Bắc. Các chỉ số hình thái của HS tỉnh Thái Nguyên như chiều cao đứng, cân nặng đạt mức cao hơn trung bình cả nước đối với nhóm tuổi 16 - 17. Chỉ số BMI ở mức ổn định và trung bình. Ngoại trừ chỉ số cân

nặng của nữ sinh, các thông số khác đều cho thấy mức độ phát triển tương đối đồng đều ($C_v < 10\%$).

Tuy nhiên, cân nặng chịu ảnh hưởng lớn từ các yếu tố như chế độ dinh dưỡng, lối sống và đặc biệt là mức độ tham gia hoạt động thể thao. Việc nữ sinh có xu hướng ít tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa do tâm lý e ngại cũng là một yếu tố ảnh hưởng [22]. So sánh giữa kết quả của HS THPT tỉnh Thái Nguyên và kết quả khảo sát của tác giả Trần Đức Dũng cho thấy: trừ chiều cao đứng của nam sinh lớp 11 và các chỉ số hình thái của nữ sinh lớp 10 có sự chênh lệch nhưng không mang ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$), thì toàn bộ các chỉ số còn lại của học sinh lớp 10, 11 và 12 ở cả học sinh nam và học sinh nữ đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$), theo chiều hướng học sinh THPT tại tỉnh Thái Nguyên có kết quả vượt trội hơn [22].

Về chức năng sinh lý: Theo tiêu chuẩn đánh giá chỉ số Ruffier, phần lớn kết quả kiểm tra chức năng tim - phổi của học sinh THPT tỉnh Thái Nguyên nằm trong mức trung bình. Ngoại trừ chỉ số công năng tim (HW) ở học sinh lớp 10 cả nam và nữ chưa có khác biệt đáng kể, các kết quả còn lại cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$), theo hướng học sinh THPT tỉnh Thái Nguyên có chức năng sinh lý phát triển tốt hơn so với số liệu của tác giả Trần Đức Dũng và mức trung bình chung của thanh thiếu niên cùng độ tuổi, cùng giới tính trên cả nước [22]. Tuy nhiên, cũng cần đặt trong bối cảnh số liệu của Trần Đức Dũng được thu thập cách đây trên một thập kỷ, khi điều kiện kinh tế - xã hội còn hạn chế [22]. Những cải thiện trong đời sống, chế độ ăn uống và GDTC trong những năm gần đây đã góp phần không nhỏ vào việc nâng cao thể trạng thể hệ HS hiện tại. Nhưng điều đáng lưu ý là chỉ số công năng tim trong mẫu khảo sát của luận án có độ biến thiên rất cao ($C_v = 59.62\%$). Điều này cho thấy sự không đồng đều trong phát triển hệ tim mạch ở HS, phản ánh rõ sự chênh lệch trong khả năng vận động, thói quen luyện tập và nền tảng sinh học của từng cá nhân. Từ đó, cho thấy sự cần thiết phải có chương trình rèn luyện phù hợp nhằm cải thiện sự cân đối và toàn diện trong phát triển thể chất của HS.

3.2. Lựa chọn nội dung chương trình tập luyện môn võ Vovinam ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

3.2.1. Cơ sở lựa chọn nội dung chương trình tập luyện môn võ Vovinam ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Quá trình xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam ngoại khoá cho HS THPT yêu cầu sự kết hợp chặt chẽ giữa cơ sở lý luận và thực tiễn. Chương trình cần phải bám sát truyền thống, phù hợp với độ tuổi và trình độ của HS, đồng thời tạo cơ hội cho HS phát triển thể chất, tinh thần và kỹ năng một cách toàn diện. Bên cạnh đó, sự phù hợp của chương trình cần xây dựng đối với tiêu chí mà Nhà trường đề ra ngay từ ban đầu (bám sát mục tiêu Chương trình GDTC 2018, hướng đến các hoạt động cộng đồng,...) cũng được đề tài sử dụng làm cơ sở trong quá trình thực hiện.

3.2.1.1. Cơ sở lý luận

Thông qua kết quả nghiên cứu tại Chương 1 (Tổng quan các vấn đề nghiên cứu), luận án đưa ra những căn cứ cần đảm bảo khi thực hiện xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Căn cứ vào các văn bản, chỉ thị, nghị quyết của Đảng, Nhà nước về TDTT nói chung và công tác GDTC trong trường học các cấp. Cụ thể như sau: Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, ban hành ngày 28/11/2013 của Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam [78]; Pháp lệnh Thể dục, thể thao, số 28/2000/PL-UBTVQH10 [74]; Luật Thể dục, Thể thao, ban hành kèm theo Quyết định số 72/2006/QH11 ngày 29/11 năm 2006 của Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam [56]. Luật Giáo dục, ban hành kèm theo Quyết định số 38/2005/QH11 ngày 14 tháng 6 năm 2005 của Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam [75]; Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 về việc “ Ban hành chương trình giáo dục phổ thông” [10]; Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường [11]; Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV [7]; Công văn số 4267/BGDĐT-CTHSSV, ngày 21 tháng 7 năm 2010, về việc “Phát triển phong trào tập luyện môn võ Vovinam trong nhà trường” [8]; Nghị định số

11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ quy định về GDTC và thể thao trường học [92]; Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025 [97]; Quyết định số 49-08/QĐ-LĐ ngày 18/08/2008 của Liên đoàn Vovinam Việt Nam về việc Ban hành Quy chế chuyên môn của Liên đoàn Vovinam Việt Nam [62]. Song song với đó, luận án còn căn cứ vào lý thuyết khoa học về xây dựng và phát triển chương trình; căn cứ vào đặc điểm môn võ Vovinam; đặc điểm tâm, sinh lý của lứa tuổi HS THPT; đặc điểm công tác GDTC chính khoá, ngoại khoá tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên; các yếu tố tự nhiên, xã hội ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất HS; kết quả nghiên cứu của các công trình nghiên cứu liên quan; sử dụng chương trình huấn luyện, nội dung thi cấp đại môn võ Vovinam của Liên đoàn Vovinam Việt Nam ban hành.

Ngoài ra, luận án còn kế thừa các nội dung trong chương trình tập luyện ngoại khóa cho HS THPT của các CLB đang hoạt động tại các Trường THPT, gồm: Kế thừa cấu trúc nội dung giảng dạy (gồm các kỹ thuật căn bản; đòn căn bản; quyền pháp; song luyện; kiến thức võ đạo; sử dụng, tham khảo các tài liệu sách giáo trình, tài liệu tham khảo, tài liệu hướng dẫn tập luyện môn võ Vovinam; kế thừa kết quả của các công trình nghiên cứu có liên quan để lựa chọn nội dung giảng dạy: Kỹ thuật, chiến thuật, quyền, thể chiến lược, khoá gỡ căn bản, thi đấu,... danh mục sách, tài liệu được trình bày cụ thể trong phần tài liệu tham khảo.

3.2.1.2. Cơ sở thực tiễn

Căn cứ thực trạng công tác GDTC, công tác tổ chức các hoạt động TDTT NK của các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

Căn cứ từ kết quả nghiên cứu thực trạng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên với các vấn đề cụ thể đã được trình bày tại mục 3.1 của luận án gồm: Nhu cầu học tập môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên; thực trạng về đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất phục vụ cho môn võ Vovinam ngoại khóa của các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên; thực trạng thể chất, thể lực của HS THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

Những kết quả nghiên cứu từ thực tiễn tại cơ sở này sẽ là căn cứ quan trọng để đề tài tiến hành lựa chọn nội dung phỏng vấn các nhà khoa học trước khi tiến hành xây dựng chương trình.

3.2.1.3. Cơ sở khoa học

Trong quá trình phát triển và xây dựng chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, đề tài xác định một số nguyên tắc dựa trên cơ sở những quy luật khách quan của quá trình dạy học, tạo điều kiện cho thực hiện chương trình hiệu quả. Quá trình xây dựng chương trình tuân thủ các nguyên tắc sau:

Đảm bảo tính pháp lý: Quá trình xây dựng và phát triển cần dựa trên các Thông tư, Nghị định và Công văn hướng dẫn để thực hiện.

Đảm bảo tính sư phạm: Cân đối giữa nội dung kiến thức và kỹ năng, giữa năng lực, phẩm chất và các hoạt động ngoại khoá của HS (thi đấu, biểu diễn, hoạt động xã hội,...); Phát huy được khả năng tự học, đặt vấn đề tự học là hoạt động cơ bản để hoàn thiện yêu cầu môn học; Phát triển khả năng thu hút và tổ chức cho HS tích cực tham gia hoạt động TDDT.

Đảm bảo tính thực tiễn: Việc lựa chọn nội dung chương trình, phương pháp tổ chức thực hiện kế hoạch giảng dạy cần đáp ứng các yêu cầu sau:

- Nội dung chương trình được lựa chọn phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường, phù hợp với yêu cầu, nhu cầu cần thiết trong phát triển phẩm chất, năng lực HS; phù hợp với điều kiện triển khai kiến thức và kỹ năng trong nhà trường. Phù hợp với vốn kiến thức và kỹ năng về các môn thể thao mà HS đã được trang bị ở cấp THPT.

- Phù hợp với năng lực vận động của HS, phát huy có hiệu quả tính tích cực trong quá trình học tập; hỗ trợ và có ảnh hưởng tích cực đến hoạt động GDTC trong giờ chính khoá.

- Việc phát triển chương trình phải dựa trên khả năng và yêu cầu thực tiễn của Nhà trường. Phải tiếp cận được phương pháp quản lý hiện đại nhằm làm giảm chi phí cho các hoạt động, đồng thời sử dụng đúng và phát huy được các nguồn lực của đơn vị, nâng cao được chất lượng, hiệu quả GDTC cho HS.

Đảm bảo tính hệ thống: Đảm bảo tính hệ thống trong xây dựng chương trình chính là đảm bảo tính logic quy luật của nhận thức, quy luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, quy luật của quá trình dạy học. Nghĩa là việc dạy học phải đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ cụ thể đến trừu tượng, cung cấp cho HS kiến thức môn học trước, sau đó mới phát triển cao hơn. Hay nói một cách khác, đó là đảm bảo và đáp ứng đầy đủ đúng theo điều kiện tiên quyết của các môn học có trong chương trình đào tạo mà Bộ GD&ĐT đã ban hành trong Chương trình.

Đảm bảo tính khoa học: Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên với mục tiêu “đáp ứng tiêu chí Chương trình GDPT 2018” phải được dựa trên cơ sở nghiên cứu các vấn đề lý luận có liên quan và phân tích thực trạng đào tạo của nhà trường trong những năm qua. Mặc khác, khi đề xuất hướng đổi mới cần căn cứ vào các nguyên tắc nhất định.

Đảm bảo tính cập nhật, kế thừa và phát triển: Nội dung môn học trong chương trình đào tạo cần được cập nhật, tạo điều kiện cho người học tiếp thu những kiến thức mới nhất của quốc gia và thế giới. Nội dung chương trình có cập nhật những nội dung học phù hợp với quan điểm của Đảng và Nhà nước về tính dân tộc và phát triển kỹ năng sống. Trong quá trình nghiên cứu luận án còn kế thừa các nội dung trong chương trình tập luyện ngoại khóa hiện hành cho HS THPT của các CLB đang hoạt động tại các trường THPT, kế thừa cấu trúc nội dung giảng dạy gồm: Các kỹ thuật căn bản; Đòn căn bản; quyền pháp; Song luyện; kiến thức võ đạo. Luận án cập nhật bổ sung vào chương trình mới nội dung giảng dạy lý thuyết, các bài tập phát triển thể lực.

Đảm bảo tính khả thi: Để nâng cao chất lượng công tác GDTC các trường phổ thông, cần tổ chức tuyên truyền để nâng cao kiến thức cho các giáo viên dạy GDTC và các đơn vị có liên quan trong nhà trường; cần hiểu rõ vai trò, tầm quan trọng của việc nâng cao chất lượng GDTC cho HS là quy luật khách quan góp phần vào việc nâng cao chất lượng đào tạo của các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Đây cũng là quy luật tồn tại và phát triển. Những nội dung trong chương trình môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá phải phù hợp và phải có khả năng thực hiện được.

3.2.2. Hình thức tổ chức tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Hình thức tổ chức tập luyện TDTT NK tại các trường phổ thông hiện nay thường sử dụng theo mô hình CLB TDTT có người hướng dẫn. Đây là mô hình ngoại khóa phổ biến, đã được áp dụng rộng rãi cho HS THPT và mang lại hiệu quả tích cực. Hình thức tập luyện này được xây dựng nhằm đạt được các mục tiêu: Nâng cao sức khỏe và thể lực của HS; Phát triển kỹ năng thể thao chuyên sâu cho những HS có năng khiếu hoặc đam mê thể thao; Thúc đẩy tinh thần đồng đội, kỷ luật và ý chí phấn đấu, giúp HS rèn luyện phẩm chất cá nhân; Tạo sân chơi lành mạnh, góp phần giảm căng thẳng và cải thiện tinh thần học tập; Xây dựng văn hóa thể thao trong trường học, hướng tới lối sống năng động và lành mạnh.

Theo nghiên cứu của Trần Kim Cương, mô hình CLB TDTT học đường là một phương thức tổ chức hiệu quả, giúp HS rèn luyện thể chất bài bản và phát triển tài năng thể thao. Các CLB thể thao có thể hoạt động dưới nhiều hình thức khác nhau, bao gồm công lập, bán công, tư nhân hoặc trực thuộc sự quản lý của nhà trường. Ngoài ra, để mở rộng quy mô và nâng cao chất lượng tập luyện, các câu lạc bộ có thể liên kết với các tổ chức TDTT trong và ngoài nhà trường [26]. Tổ chức tập luyện theo mô hình CLB TDTT trong nhà trường có thể được tổ chức theo nhiều hình thức khác nhau, tùy vào điều kiện của từng trường học. Cụ thể:

Mô hình theo môn thể thao: Tổ chức CLB TDTT chuyên biệt, tập trung vào giảng dạy và phát triển môn thể thao đó. Ví dụ: CLB Vovinam, CLB bóng đá, CLB bóng chuyền...

Mô hình theo độ tuổi hoặc trình độ: Thành lập CLB dành cho HS các khối lớp hoặc nhóm CLB dành riêng cho HS mới bắt đầu và HS nâng cao.

Mô hình kết hợp với các CLB thể thao ngoài trường: Hợp tác với các trung tâm thể thao địa phương, để cung cấp chương trình huấn luyện chuyên sâu, tạo cơ hội cọ xát và nâng cao trình độ chuyên môn.

Hình thức tổ chức tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Trong nghiên cứu về hình thức tổ chức

tập luyện môn võ Vovinam cho HS các trường THPT tại tỉnh Thái Nguyên, luận án lựa chọn mô hình CLB TDTT có người hướng dẫn.

Thời gian tập luyện: Thời gian tập luyện thường được tổ chức vào buổi chiều sau giờ học, từ 17h00 - 18h30. Học viên tham gia tập luyện 2 buổi trên tuần, mỗi buổi kéo dài 90 phút (tương đương 2 tiết học).

Huấn luyện viên: Đội ngũ HLV là giáo viên GDTC của nhà trường hoặc HLV của Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên kết hợp giảng dạy.

Nội dung tập luyện: Chương trình tập luyện bao gồm lý thuyết về võ đạo, kỹ thuật cơ bản, đòn căn bản, chiến thuật thi đấu của môn võ Vovinam, đồng thời kết hợp với các bài tập rèn luyện thể lực nhằm tăng cường sức bền và kỹ năng thực chiến cho học viên.

Cơ sở vật chất: Trang thiết bị, dụng cụ tập luyện được tiến hành theo hình thức HS và CLB cùng trang bị. Việc triển khai mô hình Câu lạc bộ TDTT học đường dành cho môn võ Vovinam không chỉ giúp HS có môi trường rèn luyện thể chất lành mạnh, mà còn góp phần phát triển thể thao học đường, tạo tiền đề lựa chọn những tài năng võ thuật trong tương lai.

3.2.3. Xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

3.2.3.1. Lựa chọn nội dung tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên

Để lựa chọn nội dung chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, luận án tiếp cận trên quan điểm kế thừa những nội dung của Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên đang sử dụng, bổ sung, điều chỉnh và phát triển một số nội dung cần thiết theo kết quả khảo sát từ thực trạng cũng như quy định của Liên đoàn Vovinam Việt Nam, từ đó tiến hành xây dựng và phỏng vấn lấy ý kiến chuyên gia về nội dung được xây dựng.

Kết quả được trình bày tại bảng 3.25.

Bảng 3.25. Kết quả phỏng vấn về nội dung tập luyện môn võ Vovinam ngoại khoá cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên (n = 30)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn	
		Đồng ý	%
1	Lý thuyết võ đạo	30	100.00
2	Kĩ thuật căn bản	30	100.00
3	Đòn căn bản	29	96.70
4	Quyền	28	93.30
5	Song luyện	29	96.70
7	Thể lực	30	100.00
8	Kiểm tra, đánh giá	30	100.00

Qua bảng 3.25 cho thấy, kết quả phỏng vấn được các nhà khoa học, giáo viên, HLV đồng ý với tỷ lệ nhất trí cao từ 90% trở lên đối với 08 nội dung đề xuất. Trong 08 nội dung, có 02 nội dung sẽ được dạy lồng ghép trong các buổi thực hành (lý thuyết và bài tập thể lực).

Căn cứ vào Chương trình của Liên đoàn Vovinam Việt Nam, đề tài lựa chọn ra những kiến thức chi tiết thuộc từng nội dung, gồm:

1/ Lý thuyết võ đạo: (dạy lồng ghép trong các buổi thực hành).

Nội dung bao gồm nội quy lớp học; Phòng tránh chấn thương trong tập luyện và thi đấu môn võ Vovinam; yêu cầu cơ bản khi tập luyện, các chế độ vệ sinh, dinh dưỡng khi tham gia tập luyện.

- Lý thuyết võ đạo của từng chương trình:

- + Lịch sử hình thành, phát triển của môn Vovinam ở Việt Nam, thế giới.
- + Các thuật ngữ cơ bản trong môn phái Vovinam.
- + Tính kỷ luật và ý thức của người học võ.
- + Tính cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo.
- + Mục đích và đạo đức của người học võ.
- + Nội dung thi đấu các giải cấp tỉnh/thành đến quốc gia ở các lứa tuổi.
- + Luật thi đấu đối kháng và thi đấu hội diễn cơ bản.
- + Một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam

Những nội dung lí thuyết sẽ được tích hợp và vận dụng trong hoạt động thực hành có liên quan như tập luyện các nội dung quyền, tập giao đấu.

2/ Kỹ thuật căn bản: Bao gồm các kiến thức của từng cấp đai theo quy định của Liên đoàn Vovinam Việt Nam như phương pháp té ngã; đâm và đá di động có mục tiêu; lối đánh chỗ; tấn pháp; các thế chiến lược, áp dụng các thế chiến lược tập giao đấu, đòn chân tấn công, thế chiến lược, phản đòn và khoá gỡ căn bản,...

3/ Đòn căn bản: Tự vệ nữ, đa luyện tay không, đồng diễn thế chiến lược. Do các nội dung này chủ yếu được ghép từ những kỹ thuật căn bản đã học thành bài hoàn thiện để tập luyện nâng cao và sử dụng tại các buổi biểu diễn, giải đấu nên HS có thể dễ dàng tiếp cận.

4/ Quyền: Gồm các bài quyền của từng chương trình

Đây là bài quyền được ghép bởi các thế chiến lược (theo trình tự các thế chiến lược số 1, 3, 5, 7, 9, 2, 4, 6, 8, 10...) nhằm giúp người tập rèn luyện khả năng kết hợp giữa các kỹ thuật căn bản, các thế chiến lược lại thành chuỗi động tác liên hoàn ở mức độ cao hơn (về độ chuẩn xác, tốc độ, lực ra đòn,...). Riêng bài Nhu khí công quyền số 1 với đặc thù về tốc độ và kỹ thuật động tác chủ yếu dành cho người cao tuổi nên luận án không lựa chọn.

5/ Song luyện: Song luyện 1 là bài song luyện (2 người cùng tập) đầu tiên của người học võ Vovinam. Bài được xây dựng trên các thế tấn công và phản đòn căn bản như đâm, chém, gối, đá, khoá gỡ, xô ản và kết thúc bằng đòn Chân Tấn Công số 1. Người học võ Vovinam được tập song luyện ở Lam đai đệ nhị cấp. Song luyện 1 giúp người học võ Vovinam rèn luyện phản xạ gặt đỡ, tấn công trong các trường hợp thực tế, giúp người tập rèn luyện tinh thần đồng đội thông qua bài tập.

6/ Thể lực: được dạy lồng ghép trong các buổi học. Nội dung sẽ do giáo viên lựa chọn phù hợp với yêu cầu của buổi học và kế hoạch phát triển tổ chất thể lực của HS (phụ lục 14).

7/ Kiểm tra, đánh giá: Quá trình ôn tập, kiểm tra, đánh giá tại từng chương trình sử dụng hình thức vấn đáp hoặc trắc nghiệm đối với nội dung lý thuyết võ đạo và thi thực hành đối với kiến thức võ thuật sau khi HS trải qua quá trình tập luyện đáp ứng về chuyên môn và thời gian của chương trình đó. Kết quả đánh giá là căn

cứ quan trọng để giúp HS phát triển về phẩm chất và năng lực của bản thân, từ đó góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy tại đơn vị.

Trên cơ sở phân tích nội dung theo từng chương trình, luận án xây dựng nội dung tập luyện chi tiết từng chương trình tương ứng với khối lớp cho HS (Chương trình năm thứ nhất cho lớp 10, năm thứ 2 cho lớp 11, năm thứ 3 cho lớp 12). HS khối 11, 12 nếu mới tham gia lần đầu sẽ tập từ chương trình năm thứ nhất. Cụ thể:

Nội dung chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh các trường trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên:

Chương trình I (Chương trình năm thứ 1):

Lý thuyết:

- Sự hình thành và phát triển môn võ Vovinam ở Việt Nam, trên thế giới.
- Các thuật ngữ cơ bản trong môn phái Vovinam.
- Tính kỷ luật và ý thức của người học võ.

Kỹ thuật căn bản:

- Phương pháp hô hấp
- Bài tập khởi động
- 4 lối chém cạnh tay
- 4 lối gạt cạnh tay
- 4 lối đánh Chỏ 1 - 4
- 6 lối đâm: Thăng, móc, lao, móc thấp, tạt ngược, phạt ngang.
- 7 kỹ thuật đá: Đá thẳng, đá cạnh, đá tạt, đập ngang, đá lái, đá quyết.
- 5 thế tấn: Trung bình tấn, đỉnh tấn, tam giác tấn, cung tiễn tấn, quy tấn.
- Đấm và đá di động
- 4 kỹ thuật đánh gối
- Nhảy chân trì
- Các lối Tấn: Trảo mã, đỉnh tấn thấp, độc cước tấn, hồi tấn... kết hợp với thủ pháp

Đòn căn bản:

- + Khóa gỡ trình độ I
- Bóp cổ trước lối 1 và 2

- Bóp cổ sau
- Nắm ngực áo lồi 1 và 2
- Ôm trước không tay và cả tay
- Ôm sau không tay và cả tay
- Ôm ngang hông (bên phải)
- Khoá tay dắt lồi 1 và 2
- + Thế chiến lược: 5 thế chiến lược từ 1-5
- + Phản đòn cơ bản trình độ 1
- 12 đòn phản các lồi đâm: thẳng, móc, lao, móc, thấp, tự do số 1, tự do số 2
- + Thế chiến lược: 5 thế chiến lược

Bài quyền: Nhập môn quyền

Bài tập thể lực: Các bài thể lực chung và chuyên môn do GV lựa chọn.

Kiểm tra, đánh giá: Các kiến thức đã được học trong chương trình.

Chương trình II (Chương trình năm thứ 2):

+ Lý thuyết:

- Tính cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo.
- Mục đích và đạo đức của người học võ.

+ Kỹ thuật căn bản:

- 5 lồi chạy tại chỗ
- Phương pháp té ngã
- Đấm và đá di động có mục tiêu
- 4 lồi đánh chỗ từ 5 - 8
- Áp dụng các thế chiến lược tập giao đấu

+ Đòn căn bản:

- Khoá gỡ trình độ II
- Nắm tóc trước lồi 1 và 2; Nắm tóc sau lồi 1 và 2.
- Nắm tay cùng bên; Nắm tay khác bên.
- Hai tay nắm một tay trước; Hai tay nắm hai tay trước .
- Hai tay nắm 2 tay sau
- Khoá sau vòng gáy, khoá tay dắt số 3 và 4
- + Phản đòn cơ bản trình độ 1
- 4 đòn phản các lồi đá: Thẳng, cạnh, tạt, đạp ngang (bên phải, trái)

- 4 đòn chân tấn công từ 1 - 4

- 5 thế chiến lược từ 11 - 15

Bài quyền: Thập tự quyền

Thể lực: Các bài thể lực chung và thể lực chuyên môn do GV lựa chọn.

Kiểm tra, đánh giá: Các kiến thức đã được học trong chương trình

Chương trình III (Chương trình năm thứ 3):

Lý thuyết: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam

Kỹ thuật căn bản:

- 5 lối đá di động và chuyển tấn

- Phương pháp đâm, chém, gạt, đỡ di động

Đòn căn bản:

- Xô ản đạp bụng số 1 và số 2

- Khoá tay dắt số 5 và số 6

- Đòn chân số 5 và số 6

- 5 thế chiến lược từ 16 - 20

Bài quyền: Long hổ quyền

Song luyện: Liên hoàn đối luyện số 1, Song luyện số 1.

Thể lực: Các bài thể lực chung và thể lực chuyên môn do Gv lựa chọn.

Kiểm tra, đánh giá: Các kiến thức đã được học trong chương trình

Kiểm định lý thuyết nội dung tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên:

Để đảm bảo tính khác quan và khoa học khi lựa chọn nội dung tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên, luận án tiến hành phỏng vấn lấy ý kiến 30 chuyên gia bao gồm GV, HLV, HDV môn võ Vovinam về nội dung tập luyện của từng chương trình đã được xây dựng. Kết quả được trình bày tại bảng 3.26 cho thấy: Kết quả phỏng vấn được các nhà khoa học, giáo viên, HLV đồng ý với tỷ lệ nhất trí cao từ 86.6% trở lên đối với các nội dung của 03 chương trình tập luyện đã lựa chọn.

**Bảng 3.26. Kết quả phỏng vấn về nội dung tập luyện ngoại khóa môn võ
Vovinam cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên (n = 30)**

TT	Nội dung tập luyện		Kết quả phỏng vấn	
			Đồng ý	%
1	Chương trình I (Chương trình năm thứ 1)			
	Lý thuyết	- Sự hình thành và phát triển môn võ Vovinam ở Việt Nam và trên thế giới.	30	100
		- Các thuật ngữ cơ bản trong môn phái Vovinam.	29	96.7
		- Tính kỷ luật và ý thức của người học võ	28	93.3
	Kỹ thuật căn bản	- Phương pháp hô hấp	28	93.3
		- Bài tập khởi động	27	90.0
		- 4 lối Chém cạnh tay	30	100
		- 4 lối Gạt cạnh tay	29	96.7
		- 4 lối đánh Chỏ 1 - 4	28	93.3
		- 6 lối Đấm.	29	96.7
		- 7 kỹ thuật Đá căn bản	30	100
		- 5 thế tấn	30	100
		- Đấm và đá di động	28	93.3
		- 4 kỹ thuật đánh gối	29	96.7
		- Nhảy chân trì	29	96.7
		- Các lối Tấn	29	96.7
	Đòn căn bản	+ Khóa gỡ trình độ I	26	86.6
		+ Thế chiến lược: từ 1-5	30	100
		+ Phản đòn cơ bản trình độ 1; 12 đòn phản các lối đấm	28	93.3
		+ Thế chiến lược: 5 thế chiến lược	27	90.0
	Bài quyền	- Nhập môn quyền	28	93.3
	Bài tập thể lực	- Các bài thể lực chung và thể lực chuyên môn do GV lựa chọn.	30	100
	Kiểm tra, đánh giá	- Các kiến thức đã được học trong chương trình.	29	96.7
2	Chương trình II (Chương trình năm thứ 2)			
	Lý thuyết	- Tính cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo	29	96.7
		- Mục đích và đạo đức của người học võ	27	90.0
	Kỹ thuật căn bản	- 5 lối chạy tại chỗ	29	96.7
		- Phương pháp té ngã	29	96.7
		- Đấm và đá di động có mục tiêu	27	90.0
		- 4 lối đánh chỏ từ 5 - 8	30	100
		- Áp dụng các thế chiến lược tập giao đấu	27	90.0
		- Khóa gỡ trình độ II	29	96.7

TT	Nội dung tập luyện		Kết quả phỏng vấn	
			Đồng ý	%
	Đòn căn bản	- Nắm tóc trước lồi 1 và 2; Nắm tóc sau lồi 1 và 2.	30	100
		- Nắm tay cùng bên; Nắm tay khác bên.	28	93.3
		- Hai tay nắm một tay trước; Hai tay nắm hai tay trước .	29	96.7
		- Hai tay nắm 2 tay sau	29	96.7
		- Khoá sau vòng gáy, khoá tay dắt số 3, 4	27	90.0
		+ Phản đòn cơ bản trình độ 1	26	86.6
		- 4 đòn phản các lồi đá	30	100
		- 4 đòn chân tấn công từ 1 - 4	28	93.3
		- 5 thế chiến lược từ 11 - 15	27	90.0
	Bài quyền	- Thập tự quyền	28	93.3
	Bài tập thể lực	- Các bài thể lực chung và thể lực chuyên môn do GV lựa chọn	30	100
	Kiểm tra, đánh giá	- Các kiến thức đã được học trong chương trình.	29	96.7
3	Chương trình III (Chương trình năm thứ 3)			
	Lý thuyết	- Một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam	29	96.7
	Kỹ thuật căn bản	- 5 lồi đá di động và chuyển tấn	27	90.0
		- Phương pháp đâm, chém, gạt, đỡ di động	29	96.7
	Đòn căn bản	- Xô ấn đạp bụng số 1 và số 2	28	93.3
		- Khoá tay dắt số 5 và số 6	30	100
		- Đòn chân số 5 và số 6	29	96.7
		- 5 thế chiến lược từ 16 - 20	27	90.0
	Bài quyền	- Long hổ quyền	30	100
	Song luyện	- Liên hoàn đôi luyện số 1, Song luyện số 1.	28	93.3
	Bài tập thể lực	- Các bài thể lực chung và thể lực chuyên môn do GV lựa chọn.	29	96.7
	Kiểm tra, đánh giá	- Các kiến thức đã được học trong chương trình.	29	96.7

3.2.3.2. Lựa chọn nội dung xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên

Căn cứ và cơ sở lý luận, cơ sở khoa học và cơ sở thực tiễn đã đề xuất, chúng tôi tiến hành xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên theo năm tập luyện, được tiến hành trong 03 năm học (năm tập luyện thứ 1 đến năm tập luyện thứ 3, tương ứng với chương trình I đến chương trình III dành cho HS lớp 10 đến lớp 12, HS mới bắt đầu sẽ học ở chương trình thứ I). Mỗi chương trình gồm các nội dung cụ thể:

1. Tên chương trình
2. Vị trí chương trình
3. Mục tiêu chương trình
4. Điều kiện tiên quyết
5. Thời gian
6. Nội dung tóm tắt
7. Phân phối nội dung chương trình
8. Nội dung chi tiết chương trình
9. Hình thức kiểm tra, đánh giá
10. Hướng dẫn thực hiện chương trình
11. Tài liệu tham khảo

Nội dung khái quát chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho học sinh các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên:

a) Tên chương trình: Chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam.

b) Vị trí chương trình: Chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam được thực hiện cho học sinh lớp 10 đến lớp 12. Tập luyện từ năm thứ 1 đến năm thứ 3 (từ chương trình I đến chương trình III, tương đương từ cấp đai màu áo đến cấp đai xanh đậm 2 vạch vàng) nằm trong chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS THPT các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

c) Mục tiêu chương trình

Mục tiêu chung: Chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cung cấp cho HS một môi trường tập luyện, hoạt động, vận động TDTT để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động. Đồng thời là phương tiện rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất cho HS, góp phần hỗ trợ cho Chương trình GDTC nội khoá góp phần giúp HS

tiếp tục củng cố và phát triển các kỹ năng chăm sóc, vệ sinh thân thể và thói quen tập luyện, kỹ năng TDTT; nếp sống lành mạnh, hoà đồng; ý thức tự giác, tích cực, trách nhiệm, tinh thần yêu nước.

Mục tiêu cụ thể: Chương trình được xây dựng trong 03 giai đoạn, tương ứng với 03 năm học. Ở mỗi chương trình có mục tiêu riêng phù hợp với từng giai đoạn tập luyện. Khi học xong mỗi chương trình HS có khả năng:

- Hình thành và bồi dưỡng cho HS các phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm thông qua những kiến thức về võ đạo và những nhiệm vụ cần thực hiện trong giờ học, tự tập luyện, tập luyện suốt đời.

- Môn học góp phần phát triển các năng lực chung cho HS như: năng lực tự chủ và tự học; năng lực giao tiếp và hợp tác; năng lực giải quyết vấn đề, sáng tạo (tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện,...).

- Môn học góp phần phát triển các năng lực đặc thù sau:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết tập luyện và tự tập luyện an toàn, đúng phương pháp; Vận dụng được những kiến thức về môn võ Vovinam để tự tập luyện nâng cao sức khỏe hằng ngày.

- + Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật cơ bản trong môn võ Vovinam (kỹ thuật đòn tay, chân; quyền pháp; khoá gỡ căn bản; phản đòn căn bản; các thế chiến lược,...); Hoàn thành lượng vận động của các bài tập.

- Năng lực hoạt động thể thao:

- + Phán đoán, xử lý một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội; Biết một số điều luật cơ bản trong tập luyện và thi đấu tập trong môn Vovinam.

- + Biết lựa chọn và tham gia các bài tập bổ trợ thể lực chung và chuyên môn phù hợp với yêu cầu của nội dung bài học nhằm phát triển các TCTL.

- + Tham gia tích cực, hiệu quả các hoạt động thi đua, biểu diễn trong giờ học và hoạt động ngoại khoá.

Nội dung cần đạt được của học sinh sau khi tham gia chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam, cụ thể như sau:

Chương trình I (Chương trình năm thứ 1):

- Lý thuyết: Biết được sự hình thành và phát triển môn võ Vovinam; Các thuật ngữ cơ bản trong môn võ Vovinam và tính kỷ luật, ý thức của người học võ.

- Kỹ thuật căn bản: Thực hiện được 4 lối Chém, Gạt cạnh tay; 4 lối đánh Chỏ; 6 lối Đấm; 7 kỹ thuật Đá căn bản; 5 thế tấn; Đấm và đá di động; kỹ thuật đánh gối; Nhảy chân trì; Các lối tấn.

- Đòn căn bản: Thực hiện được khóa gỡ trình độ I; Thế chiến lược; Phản đòn cơ bản trình độ 1.

- Quyền: Thực hiện được bài Nhập môn quyền

- Thể lực: Tập luyện và thực hiện các kỹ thuật cơ bản của đòn tay, đòn chân, ép dẻo, xoay. Các bài tập bật, chạy, nhảy. Bài tập với tạ ante, lăm pơ, bao chì, nhảy dây.

Chương trình II (Chương trình năm thứ 2):

- Lý thuyết: nắm được Tính cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo, mục đích và đạo đức của người học võ.

- Kỹ thuật căn bản: Thực hiện được 5 lối chạy tại chỗ; Phương pháp té ngã; Đấm và đá di động có mục tiêu; 4 lối đánh chỏ từ 5-8; các thế chiến lược tập giao đấu.

- Đòn căn bản: Thực hiện được khóa gỡ trình độ II; Phản đòn cơ bản trình độ 1; Thế chiến lược từ 11 - 15.

- Quyền: Thực hiện được bài Thập tự quyền

- Thể lực: Bỏ trợ phản xạ nhanh, kỹ thuật bật nhảy, bật; nhảy đánh gối; xoay, ép; phát triển sức nhanh, sức mạnh, khả năng phối hợp vận động.

Chương trình III (Chương trình năm thứ 3)

- Lý thuyết: Hiểu được một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam.

- Kỹ thuật căn bản: Thực hiện được 5 lối đá di động và chuyển tấn; Phương pháp đấm, chém, gạt, đỡ di động.

- Đòn căn bản: Thực hiện được đòn xô ấn đập bụng số 1 và số 2; Khóa tay đất số 5 và số 6; Đòn chân số 5 và số 6; 5 thế chiến lược từ 16 - 20.

- Quyền: Thực hiện được bài Long hổ quyền.

- Song luyện: Thực hiện được bài liên hoàn đối luyện số 1, song luyện số 1

- Thẻ lực: Thực hiện được các bài tập: Sức nhanh - kỹ thuật tay chân; Sức mạnh chuyên môn; Khả năng phối hợp - phối hợp tấn công.

d) Điều kiện tiên quyết: Yêu thích tập luyện môn võ Vovinam, có khả năng vận động thực hiện các động tác theo yêu cầu của môn học.

e) Thời gian: Tổng số thời gian tập luyện là 140 tiết, tương ứng 35 tuần học, mỗi tuần 4 tiết, 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút, tương đương 2 tiết học (mỗi tiết 45 phút).

f) Nội dung tóm tắt: Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về môn võ Vovinam như:

- Lý thuyết: lịch sử hình thành, đặc điểm, nội quy tập luyện môn võ Vovinam, yêu cầu cơ bản khi tham gia tập luyện và một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam.

- Thực hành: Kỹ thuật căn bản, đòn căn bản, bài quyền và song luyện.

- Thẻ lực: Các bài tập thẻ lực chung và thẻ lực chuyên môn.

g) Phân phối chương trình môn võ Vovinam

Nội dung chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên được trình bày tại bảng 3.27.

Bảng 3.27. Phân phối chương trình môn võ Vovinam trong 03 năm học

Chương trình	Học kỳ	Phân phối thời gian							
		Lý thuyết	Kỹ thuật căn bản	Đòn căn bản	Quyền	Song luyện	Thẻ lực	Kiểm tra, đánh giá	Tổng số tiết
Chương trình I (Chương trình năm thứ 1)	I	*	26	24	16	-	**	4	140 tiết
	II	*	26	24	16	-	**	4	
Chương trình II (Chương trình năm thứ 2)	I	*	20	32	14	-	**	4	140 tiết
	II	*	20	32	14	-	**	4	
Chương trình III (Chương trình năm thứ 3)	I	*	10	10	16	30	**	4	140 tiết
	II	*	10	10	16	30	**	4	

* Lý thuyết không có giáo án riêng nhưng dành 5-10 phút trong mỗi giáo án để dạy kèm theo từng buổi học của từng chương trình.

*** Thẻ lực không có giáo án riêng nhưng dành 15-20 phút để dạy kèm theo trong từng buổi học.*

h) Nội dung chi tiết chương trình: Luận án tiến hành xây dựng nội dung chi tiết chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên trên cả 3 khối lớp (lớp 10, 11,12). Nội dung chi tiết thể hiện tại (phụ lục 13) của luận án.

i) Hình thức kiểm tra, đánh giá:

- + Kiểm tra lý thuyết: Kiến thức võ đạo Vovinam
- + Kiểm tra thực hành:
 - Kỹ thuật căn bản: 30 điểm
 - Quyền pháp: 70 điểm
 - Thẻ lực: Các bài tập TLC và TLCM do GV lựa chọn.
- + Đánh giá: Thang điểm 100
 - 90 - 100 điểm: Xuất sắc
 - 80 - 89 điểm: Giỏi
 - 70 - 79 điểm: Khá
 - 50 - 69 điểm: Trung bình
 - Dưới 50 điểm: Không đạt

j) Hướng dẫn thực hiện chương trình

Thời lượng cho chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên ở mỗi chương trình (khối lớp) là 140 tiết/năm học, được phân bổ cho các nội dung: kỹ thuật căn bản, đòn căn bản, quyền, song luyện và kiểm tra, đánh giá. Nội dung hướng dẫn tập luyện chi tiết cho từng chương trình được thể hiện tại (phụ lục 13) của luận án.

k) Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy

- (1) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (2) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 2*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (3) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 1*.

(4) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2010), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 2*.

(5) Nhiều tác giả (2012), *Vovinam và Vật lý học* (tài liệu tham khảo), Nxb TDTT, Hà Nội.

(6) Tổng cục TDTT (2018), *Luật thi đấu Vovinam*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Kiểm định lý thuyết chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS THPT trong tỉnh Thái Nguyên:

Trên cơ sở các tiêu chuẩn chương trình môn học trong chương trình giáo dục phổ thông gồm các tiêu chí được quy định tại Khoản 2 Điều 4 Thông tư 14/2017/TT-BGDĐT quy định tiêu chuẩn, quy trình xây dựng, chỉnh sửa chương trình giáo dục phổ thông; tổ chức và hoạt động của Hội đồng quốc gia thẩm định chương trình giáo dục phổ thông do bộ trưởng Bộ GD&ĐT ban hành, luận án tiến hành phỏng vấn bằng phiếu, để xin ý kiến đánh giá về CT NK môn võ Vovinam sau khi được xây dựng của 30 nhà khoa học, giáo viên, HLV môn võ Vovinam về mức độ hợp lý của chương trình. Ý kiến được đánh giá theo nội dung từng mục của chương trình [9]. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.28.

Bảng 3.28. Kết quả xin ý kiến về mức độ hợp lý của chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS THPT tỉnh Thái Nguyên (n = 30)

TT	Nội dung đánh giá	Mức độ đồng ý					Điểm TB	Xếp loại
		1	2	3	4	5		
1	Tên chương trình	12	9	9	0	0	4.10	Phù hợp
2	Vị trí chương trình	16	9	3	2	0	4.30	Rất phù hợp
3	Mục tiêu chương trình	17	8	5	0	0	4.40	Rất phù hợp
4	Điều kiện tiên quyết	12	10	7	1	0	4.10	Phù hợp
5	Thời gian	15	8	5	1	1	4.17	Phù hợp
6	Nội dung tóm tắt	13	10	5	1	1	4.10	Phù hợp
7	Phân phối nội dung chương trình	15	9	5	1	0	4.27	Rất phù hợp
8	Nội dung chi tiết chương trình	16	8	4	2	0	4.27	Rất phù hợp
9	Hình thức kiểm tra, đánh giá	15	7	6	1	1	4.13	Phù hợp
10	Hướng dẫn thực hiện chương trình	11	15	4	0	0	4.23	Rất phù hợp
11	Tài liệu tham khảo	13	11	3	1	2	4.07	Phù hợp

Qua Bảng 3.28 cho thấy: Tất cả các nội dung đã xây dựng của đề tài trong chương trình đều được đánh giá ở mức rất phù hợp và phù hợp với điểm trung bình từ 4.10 đến 4.40 điểm. Kết quả đánh giá ở mức rất phù hợp thuộc về các nội dung: Vị trí môn học; Mục tiêu chương trình (bao gồm cả mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể); Đối tượng học tập; Phân phối nội dung chương trình; Phân phối nội dung chi tiết cho từng cấp đại. Các phần còn lại được đánh giá ở mức độ phù hợp; Không có nội dung nào được đánh giá ở mức rất không phù hợp và không phù hợp. Như vậy, có thể thấy ý kiến đánh giá của các chuyên gia về chương trình là rất phù hợp. Trên cơ sở của việc đánh giá, luận án đưa vào áp dụng thực nghiệm để đánh giá hiệu quả CT NK môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

3.2.3.3. Chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên

Dưới đây là phân phối chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK cho năm thứ 1 (lớp 10). Phân phối chương trình thể hiện tại bảng 3.29. Phân phối chương trình tập luyện chi tiết của năm thứ 2 và năm thứ 3 (lớp 11 và lớp 12) sẽ được trình bày chi tiết trong phụ lục 13 của luận án.

Chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên được luận án xây dựng với 03 chương trình theo năm tập luyện, từ chương trình I đến chương trình III, học sinh mới bắt đầu sẽ tham gia tập luyện từ chương trình năm thứ 1, (học sinh lớp 11 hoặc lớp 12 mới bắt đầu tập ngoại khóa sẽ theo chương trình năm tập luyện thứ nhất), ở mỗi chương trình học sinh sẽ được tập luyện trong 2 học kỳ, mỗi học kỳ 70 tiết học, tuần 4 tiết (2 buổi).

Đối với chương trình I dành cho năm thứ nhất và chương trình II cho năm thứ 2 (lớp 10 và lớp 11), luận án sắp xếp tập luyện chủ yếu về kỹ thuật căn bản, đòn căn bản và quyền. Bên cạnh đó, nội dung lý thuyết và thể lực được chúng tôi dạy đan xen trong các buổi tập. Ở chương trình III (năm thứ 3 - lớp 12) luận án bổ sung thêm nội dung song luyện.

Bảng 3.29. Phân phối chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên (chương trình cho HS lớp 10)

TT	Nội dung	Phân phối chương trình (tiết)				Tổng số tiết
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	Kiểm tra	
Học kỳ I						
1	Lý thuyết võ đạo	*	-	4	-	4
2	Kĩ thuật căn bản	-	26	4	-	30
3	Đòn căn bản	-	24	4	-	28
4	Quyền	-	16	4	-	20
5	Song luyện	-	-	-	-	-
6	Thẻ lực	**	-	-	-	-
7	Kiểm tra, đánh giá	-	4	-	-	4
Tổng		70	16	-		
Học kỳ II						
1	Lý thuyết võ đạo	*	-	4	-	4
2	Kĩ thuật căn bản	-	26	4	-	30
3	Đòn căn bản	-	24	4	-	28
4	Quyền	-	16	4	-	20
5	Song luyện	-	-	-	-	-
6	Thẻ lực	**	-	-	-	-
7	Kiểm tra, đánh giá	-	4	-	-	4
Tổng		70	16	-		

3.2.4. Bàn luận về lựa chọn nội dung xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam NK cho HS THPT tỉnh Thái Nguyên

3.2.4.1. Về căn cứ lựa chọn nội dung xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên

Khi tiến hành lựa chọn nội dung xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa dành cho HS THPT tại tỉnh Thái Nguyên, luận án đã

dựa vào các căn cứ lý luận như: các văn bản chỉ đạo của Đảng và Nhà nước về GDTC và thể thao trong trường học nói chung, cũng như hoạt động thể thao ngoại khóa nói riêng, đã được nghiên cứu và áp dụng. Bên cạnh đó, luận án còn xem xét đặc điểm của môn võ Vovinam, các nguyên tắc cơ bản trong việc thiết kế chương trình, đặc điểm tâm - sinh lý của HS THPT, đồng thời tham khảo các kết quả nghiên cứu khoa học liên quan.

Ngoài những cơ sở lý luận trên, luận án cũng xem xét thực tiễn từ nghiên cứu về thực trạng tổ chức hoạt động ngoại khóa môn võ Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Những cơ sở này có nhiều điểm tương đồng với các nghiên cứu khoa học trước đó. Như nghiên cứu của Trần Vũ Phương về đổi mới chương trình đào tạo ngành GDTC trình độ cao đẳng tại Trường Cao đẳng Tuyên Quang đã xác định 08 nguyên tắc quan trọng trong thiết kế chương trình, bao gồm: đảm bảo tính pháp lý, quán triệt mục tiêu, tính sư phạm, thực tiễn, hệ thống, khoa học, cập nhật và khả thi. Đồng thời, nghiên cứu cũng đánh giá nhu cầu xã hội đối với chương trình đào tạo chuyên ngành GDTC tại trường Trường Cao đẳng Tuyên Quang [69].

Nghiên cứu của tác giả Lê Trường Sơn Chấn Hải về đổi mới chương trình GDTC cho sinh viên các trường Đại học Sư phạm vùng Trung Bắc đã dựa trên các văn bản pháp lý của Đảng, Nhà nước và các Bộ, ngành liên quan. Nghiên cứu này nhấn mạnh 04 nguyên tắc quan trọng: tính pháp lý, quán triệt mục tiêu đào tạo, tính sư phạm và thực tiễn [32].

Tương tự, nghiên cứu của Mai Thị Bích Ngọc về thiết kế chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate-do cho HS THCS tại Thành phố Hà Nội đã đưa ra 05 nguyên tắc chính gồm: quán triệt mục tiêu, tính khoa học, tính thống nhất, tính thực tiễn và tính sư phạm. Nghiên cứu này cũng trình bày chi tiết về cách áp dụng từng nguyên tắc vào chương trình tập luyện Karate-do tại Thành phố Hà Nội [52].

Nghiên cứu của Nguyễn Trường Giang xây dựng chương trình tập luyện NK môn Cầu lông cho SV Đại học khối các Trường kỹ thuật tp. Thái Nguyên đã đánh giá được thực trạng hoạt động TDDT năng khiếu và hoạt động NK môn Cầu lông của SV; Lựa chọn được 17 tiêu chí thuộc 05 tiêu chuẩn đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập; Lựa chọn được 35 tiêu chí thuộc 07 tiêu chuẩn làm căn cứ để

xây dựng chương trình NK môn Cầu lông và đánh giá chương trình theo các tiêu chí đáp ứng mục tiêu thể thao trường học và mức độ đáp ứng nhu cầu người tập [45].

Nghiên cứu của Nguyễn Trọng Thủy về sự biến đổi thể chất dưới tác động của tập luyện Võ cổ truyền Bình Định đối với học sinh trung học cơ sở ở thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định. Luận án đã lựa chọn nội dung giảng dạy môn thể thao tự chọn VCTBĐ trong giờ học GDTC cho HS khối lớp 6 THCS tại thành phố Quy Nhơn với 24 tiết theo chương trình mới năm 2018 và xây dựng được chương trình tập luyện NK môn VCTBĐ cho HS THCS Tp. Quy Nhơn kéo dài trong 4 năm học (từ lớp 6 cho tới lớp 9) linh động, áp dụng được cho nhiều đối tượng, HS có thể tham gia tập luyện ở bất kỳ thời điểm nào mà vẫn có chương trình tập luyện phù hợp nếu học sinh đáp ứng được điều kiện tiên quyết [90].

Nghiên cứu của Trịnh Quốc Tuấn đã hệ thống hóa được 90 nội dung giảng dạy (bao gồm 8 nội dung lý thuyết và 82 nội dung thực hành) và cụ thể hóa nội dung thành chương trình giảng dạy 180 tiết có cấu trúc rõ ràng, kèm theo đề cương chi tiết và kế hoạch tổ chức thực tiễn. Tương tự hướng nghiên cứu tích hợp võ Cổ truyền vào giáo dục thể chất, năm 2022, Đặng Danh Nam đã lựa chọn Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam để nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam. Tác giả không chỉ tiến hành khảo sát thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa và chương trình võ cổ truyền tại đơn vị, mà còn phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng chương trình như: năng lực giảng viên, điều kiện tổ chức, nhu cầu của người học. Từ đó, luận án đã thiết kế được một hệ thống học phần võ cổ truyền có cấu trúc phân bậc (gồm 7 chương, từ đai trắng 1 vạch nâu đến đai nâu 4 vạch lam). Điểm nổi bật của nghiên cứu là hướng đến xây dựng chương trình theo mô hình tuần tự từ cơ bản đến nâng cao đáp ứng chuẩn mục tiêu TDTT học đường và kỳ vọng phát triển kỹ năng cá nhân của sinh viên, một cách tiếp cận dung hòa giữa tính hệ thống và nhu cầu thực tế [92].

Trong khi đó, tác giả Nguyễn Cẩm Ninh đã nghiên cứu việc xây dựng nội dung giảng dạy ngành Quản lý thể dục thể thao, thông qua hệ thống hóa 05 nguyên tắc quan trọng: quán triệt mục tiêu, tính khoa học, tính thống nhất, tính thực tiễn và tính sư phạm [56]. Còn tác giả Nguyễn Duy Quyết, trong nghiên cứu về ứng dụng

chương trình “Điền kinh cho trẻ em” của Hiệp hội Liên đoàn Điền kinh Quốc tế tại các trường tiểu học khu vực phía Bắc Việt Nam, đã chú trọng đến cả yếu tố lý luận và thực tiễn khi lựa chọn nội dung giảng dạy. Tác giả đã căn cứ vào quan điểm của chương trình “Điền kinh cho trẻ em” của IAAF, chính sách đổi mới chương trình của Nhà nước và Bộ GD&ĐT, cũng như thực trạng giảng dạy GDTC tại Việt Nam [72].

Với các nghiên cứu tiền đề nêu trên, luận án đã lựa chọn và vận dụng nguyên tắc đảm bảo tính pháp lý bằng cách tuân thủ các văn bản chỉ đạo của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC và thể thao trường học. Bên cạnh đó, nguyên tắc đảm bảo tính hệ thống được thể hiện thông qua việc tuân thủ trình tự trong thiết kế chương trình. Như các nghiên cứu trước đây, luận án cũng chú trọng đến hiệu quả, tính trình tự, sự cân bằng và tính hợp lý trong quá trình xây dựng chương trình. Đặc biệt, luận án đề cao tính tích hợp bằng cách đáp ứng đồng thời nhu cầu GDTC trong trường học (phát triển thể chất, rèn luyện đạo đức, phát triển phong trào thể thao ngoại khóa) và nhu cầu xã hội đối với việc tập luyện môn võ Vovinam.

Ngoài ra, luận án còn chú trọng đến tính cập nhật, kế thừa và phát triển khi xây dựng chương trình. Để đảm bảo tính cập nhật, nội dung tập luyện môn võ Vovinam được đổi mới theo hướng đơn giản, khoa học, phù hợp với nhiều đối tượng. Điều này cũng phù hợp với chính sách của Đảng, Nhà nước và các Bộ, ngành trong việc thúc đẩy hoạt động thể thao ngoại khóa trong nhà trường. Mặt khác, tính kế thừa và phát triển được thể hiện thông qua việc giúp HS tích lũy kiến thức và kỹ năng từ các môn thể thao trước đó để dễ dàng thích ứng với chương trình tập luyện môn võ Vovinam, đồng thời đảm bảo sự chuyển tiếp giữa các cấp độ tập luyện.

Bên cạnh việc tham khảo các nghiên cứu trước đó, luận án còn sử dụng các tài liệu hướng dẫn tập luyện môn võ Vovinam, quy định về trang phục, đẳng cấp, Chương trình huấn luyện và nội dung thi chuyển cấp đai theo quy định của Liên đoàn Vovinam Việt Nam. Hơn nữa, chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam được xây dựng trên cơ sở kế thừa nội dung từ các Câu lạc bộ Vovinam trong tỉnh Thái Nguyên, bao gồm: thời gian tối thiểu để thi nâng cấp đai, nội dung thi nâng cấp, và các kỹ thuật như căn bản, quyền pháp, đối luyện, đối kháng... vốn đã được các HLV áp dụng tại các CLB. Để đảm bảo tính hệ thống và khoa học, luận

án cũng sử dụng nhiều tài liệu giáo trình, tài liệu tham khảo về môn võ Vovinam, đồng thời kế thừa các kết quả nghiên cứu liên quan nhằm lựa chọn nội dung tập luyện phù hợp, bao gồm kỹ thuật căn bản, quyền pháp, song luyện và thi đấu. Danh mục các tài liệu được sử dụng trong luận án được liệt kê đầy đủ trong danh mục tài liệu tham khảo.

3.2.4.2. Về xây dựng chương trình NK môn võ Vovinam ngoại khóa cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Trước khi xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam dành cho HS THPT tại tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu tài liệu, phân tích nội dung giảng dạy ở từng cấp đại, đồng thời thực hiện phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia GDTC, giáo viên và HLV môn võ Vovinam để thu thập thông tin về nội dung giảng dạy. Qua đó, chương trình đã xác định được thời lượng tập luyện, nội dung giảng dạy (bao gồm kỹ thuật, quyền, kiến thức chuyên môn), cũng như các hình thức và tổ chức hoạt động tập luyện. Chương trình tập luyện được thiết kế để triển khai liên tục trong 03 năm học nhưng vẫn linh hoạt, cho phép HS tham gia tập luyện ở các thời điểm khác nhau. Bên cạnh đó, luận án được xây dựng dựa trên định hướng phát triển phẩm chất và năng lực HS, đồng thời kết hợp với các tiêu chí tham gia hoạt động cộng đồng và rèn luyện kỹ năng sống. Môn võ Vovinam, với tính chất đơn giản, khoa học và không đòi hỏi nhiều cơ sở vật chất, rất phù hợp để phát triển thể chất, ý chí và đạo đức cho HS. Do đó, bên cạnh khía cạnh chuyên môn, chương trình còn đáp ứng nhu cầu xã hội của HS, phụ huynh và các tổ chức đoàn thể. Việc xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa dành cho học sinh THPT tại tỉnh Thái Nguyên là một quá trình nghiên cứu có tính hệ thống, được thực hiện qua nhiều bước kế tiếp nhằm đảm bảo chương trình không chỉ có cơ sở lý luận vững chắc mà còn có tính thực tiễn và khả thi cao khi triển khai tại các trường phổ thông. Trên nền tảng phân tích nội dung chuyên môn võ Vovinam theo hệ thống cấp đại và tham chiếu các tiêu chí GDTC hiện hành, nhóm nghiên cứu đã thực hiện khảo sát, phỏng vấn chuyên gia, giáo viên và huấn luyện viên trong lĩnh vực GDTC và Vovinam. Qua đó, các yếu tố quan trọng như thời lượng tập luyện, cấu trúc nội dung chuyên môn (kỹ thuật, quyền, lý thuyết),

cũng như các hình thức tổ chức và phương pháp triển khai chương trình đã được xác lập một cách đầy đủ và toàn diện.

Khác với các nghiên cứu trước đây chủ yếu tập trung vào việc điều chỉnh nội dung một số môn học TDDT hoặc thiết kế mô hình CLB ngoại khóa mang tính thử nghiệm, chương trình luận án nghiên cứu được xây dựng như một mô hình GDTC tổng thể có tính kế thừa, phát triển và đổi mới đồng thời. Điểm nổi bật là chương trình có tính xuyên suốt, kéo dài trong ba năm học (từ lớp 10 đến lớp 12) nhưng vẫn bảo đảm tính linh hoạt, cho phép học sinh tham gia ở các thời điểm khác nhau mà không ảnh hưởng đến lộ trình rèn luyện, đây là một giải pháp tối ưu giúp mở rộng đối tượng tiếp cận chương trình và giảm thiểu tình trạng bỏ ngang trong hoạt động NK TDDT. Sự linh hoạt này cũng phản ánh tư duy tiếp cận hiện đại, nhấn mạnh việc “cá nhân hóa” quá trình học tập và phát triển thể chất theo năng lực và hoàn cảnh riêng của mỗi học sinh, phù hợp với định hướng giáo dục lấy người học làm trung tâm.

Môn võ Vovinam, một môn võ mang đậm bản sắc dân tộc không những đáp ứng được tiêu chí về tính đơn giản trong kỹ thuật cơ bản, tiết kiệm về yêu cầu cơ sở vật chất, mà còn có giá trị to lớn trong việc giáo dục đạo đức, hình thành ý chí và rèn luyện tinh thần tập thể cho HS. Đây là lý do tại sao chương trình không chỉ dừng lại ở góc độ một hoạt động thể chất đơn thuần, mà còn hướng đến mục tiêu giáo dục toàn diện, lồng ghép kỹ năng sống, giá trị văn hóa và tinh thần dân tộc vào quá trình tập luyện. Chính sự kết hợp này tạo ra ưu thế đặc biệt cho chương trình, biến môn võ Vovinam trở thành một công cụ hữu hiệu trong GDTC và nhân cách HS ở bậc THPT.

Trong quá trình phân tích các công trình nghiên cứu trước đó, nhóm tác giả nhận thấy rằng, phần lớn các nghiên cứu như của Nguyễn Kỳ Anh và Vũ Đức Thu [17], Nguyễn Bá Điệp [33], hay của Nguyễn Đức Thành [81] chủ yếu tập trung vào định hướng phát triển GDTC thông qua mô hình CLB hoặc lựa chọn nội dung tập luyện cho các môn thể thao phổ biến mà chưa đi sâu vào việc xây dựng một chương trình võ thuật cụ thể có tính hệ thống và triển khai dài hạn.

Các công trình của Hồ Đắc Sơn (2004), Nguyễn Cẩm Ninh (2011), Lê Trường Sơn Chân Hải (2012), Nguyễn Duy Quyết (2012), Trần Vũ Phương (2016) [84], [32], [67], [72], [64] cũng mới chỉ dừng lại ở phân tích tác động của hoạt động TDDT đối với các nhóm đối tượng trong từng thời kỳ mà chưa đề cập tới một chương trình tập luyện ba năm chuyên biệt, có cấu trúc rõ ràng như luận án hiện tại đang nghiên cứu.

Việc xây dựng chương trình tập luyện môn võ thuật ngoại khóa cho học sinh không chỉ là một hoạt động nhằm tăng cường thể chất, mà còn mang hàm ý sâu sắc về giáo dục toàn diện - kết hợp giữa phát triển thể lực, ý chí, đạo đức và văn hóa dân tộc. Quan điểm thiết kế chương trình cần tiếp cận đa chiều, kết hợp giữa yêu cầu chuyên môn sư phạm, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, điều kiện thực tế cơ sở vật chất - tổ chức và đặc biệt là nhu cầu, động lực tập luyện của người học. Những nghiên cứu gần đây đã cung cấp cơ sở lý luận và thực tiễn phong phú, có thể nhìn nhận để khẳng định hướng đi này là cần thiết và phù hợp với xu hướng hiện đại trong giáo dục thể chất.

Trong nghiên cứu của Nguyễn Trường Giang, việc xây dựng chương trình tập luyện năng khiếu môn Cầu lông cho sinh viên khối kỹ thuật tại TP. Thái Nguyên đã đặt nền tảng quan trọng về phương pháp xác lập tiêu chí chương trình. Tác giả không chỉ đánh giá được thực trạng hoạt động TDDT năng khiếu mà còn xác định được 17 tiêu chí thuộc 5 tiêu chuẩn đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập - một bước đi cần thiết trong thiết kế chương trình hướng đến cá. Việc lựa chọn 35 tiêu chí làm căn cứ xây dựng chương trình cũng cho thấy tầm quan trọng của hệ thống đánh giá và sự đồng bộ giữa mục tiêu, nội dung, phương pháp và nhu cầu người học [45]. Quan điểm này được tiếp tục phát triển trong nghiên cứu của Nguyễn Trọng Thủy với chương trình Võ cổ truyền Bình Định dành cho học sinh THCS TP. Quy Nhơn. Không chỉ dừng ở khâu xác lập nội dung, chương trình còn cho thấy tính liên tục, xuyên suốt từ lớp 6 đến lớp 9 - đảm bảo lộ trình tập luyện có định hướng, theo mô hình tăng tiến năng lực. Tính linh động trong tiếp cận - học sinh có thể tham gia ở nhiều thời điểm khác nhau nhưng vẫn có lộ trình phù hợp - cho thấy chương trình đã thực sự lấy người học làm trung tâm, đồng thời bảo đảm

tính kế thừa và khả năng duy trì động lực tập luyện lâu dài. Đây là yếu tố quan trọng trong các chương trình võ thuật ngoại khóa, vốn đòi hỏi tính kiên trì và quá trình tích lũy kỹ thuật qua thời gian [90].

Trịnh Quốc Tuấn trong hệ thống hóa 90 nội dung giảng dạy (gồm cả lý thuyết và thực hành) và tổ chức thành 180 tiết học đã cho thấy cách tiếp cận toàn diện trong thiết kế chương trình võ thuật. Cấu trúc rõ ràng, có đề cương chi tiết và kế hoạch triển khai không chỉ giúp giáo viên dễ áp dụng mà còn tăng cường khả năng kiểm tra - đánh giá khách quan, chính xác. Tính hệ thống trong tổ chức nội dung là điểm mấu chốt giúp học sinh không chỉ “học để biết” mà còn “học để làm được” trong quá trình phát triển thể chất và kỹ năng cá nhân [92].

Đặc biệt, trong nghiên cứu của Đặng Danh Nam tại Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, hướng tiếp cận “võ Cổ truyền học đường” được nâng lên một tầm cao mới. Tác giả không chỉ phân tích thực trạng hoạt động mà còn đánh giá các yếu tố ảnh hưởng như năng lực giảng viên, điều kiện tổ chức, nhu cầu người học - cho thấy tính toàn diện trong xây dựng chương trình. Hệ thống học phần phân bậc từ đai trắng 1 vạch nâu đến đai nâu 4 vạch lam và mô hình đào tạo tuần tự - từ cơ bản đến nâng cao - là minh chứng cho sự dung hòa giữa tính hệ thống sư phạm và thực tiễn người học. Đây chính là mô hình khả thi cho các chương trình võ thuật ngoại khóa tại bậc phổ thông, nơi tính linh hoạt, tính thích ứng và tính giáo dục đạo đức cần được lồng ghép trong quá trình rèn luyện [54].

Các nghiên cứu của Đặng Danh Nam, Trịnh Quốc Tuấn, Nguyễn Trọng Thủy đều cho thấy xu hướng tích hợp võ thuật (Võ cổ truyền) vào GDTC nhằm phát triển toàn diện cả thể lực lẫn phẩm chất đạo đức, trong khi vẫn đảm bảo tính khả thi về điều kiện triển khai tại nhà trường. Đây chính là cơ sở để luận án lựa chọn môn võ Vovinam, môn võ dân tộc Việt Nam làm trung tâm trong cấu trúc chương trình GDTC ngoại khóa. Các chương trình này nhấn mạnh nguyên tắc mô đun hóa, phân tầng từ cơ bản đến nâng cao, rất tương đồng với cấu trúc chương trình của luận án nhưng chưa từng áp dụng cho đối tượng học sinh THPT tại tỉnh Thái Nguyên trong suốt 03 năm liên tục như mô hình được đề xuất.

Chương trình luận án xây dựng không chỉ đơn thuần là tập hợp các bài tập, kỹ thuật trong môn võ Vovinam, mà được xây dựng với cấu trúc sư phạm chặt chẽ: từ xác định vị trí môn học trong hệ thống giáo dục, đặt mục tiêu đào tạo cụ thể theo từng cấp lớp, tổ chức nội dung tập luyện theo tiêu chí sư phạm và khả năng tiếp thu của học sinh, cho đến hướng dẫn kiểm tra - đánh giá và cung cấp hệ thống tài liệu tham khảo. Mỗi nội dung trong chương trình đều được thiết kế chi tiết, đảm bảo sự thống nhất giữa mục tiêu, nội dung và phương pháp tổ chức. Việc bổ sung các phụ lục bài tập thể lực và hướng dẫn thực hành cũng giúp giáo viên và huấn luyện viên dễ dàng áp dụng trong quá trình giảng dạy thực tế, qua đó gia tăng hiệu quả triển khai và tính bền vững của chương trình.

Đặc biệt, việc chương trình được thẩm định qua hệ thống đánh giá định lượng (thang đo Likert) và định tính từ các chuyên gia quản lý giáo dục, giáo viên và huấn luyện viên là bước kiểm chứng quan trọng. Kết quả cho thấy mức độ đánh giá “Rất phù hợp” chiếm tỷ lệ cao, phản ánh tính khả thi cao của chương trình khi đưa vào triển khai thực tiễn. Đây là minh chứng cho thấy chương trình không chỉ có giá trị lý luận mà còn đủ điều kiện để ứng dụng trong môi trường giáo dục phổ thông tại địa phương. Ngoài ra, chương trình ngoại khóa Vovinam có nhiều ưu điểm nổi bật so với các môn thể thao ngoại khóa hiện hành như bóng đá, cầu lông hay bơi.

Trước hết về phát triển thể chất, Vovinam kết hợp đa dạng các bài tập quyền, đòn chân, vật và tự vệ, giúp rèn luyện toàn diện sức mạnh, sức bền, linh hoạt và phản xạ. Trong khi đó, bóng đá thiên về sức bền và tốc độ chi dưới, cầu lông phát triển phản xạ và linh hoạt nhưng hạn chế ở sức mạnh, còn bơi lội rất tốt cho hệ hô hấp nhưng phụ thuộc cơ sở vật chất.

Về giá trị giáo dục, Vovinam không chỉ nâng cao thể lực mà còn bồi dưỡng tinh thần kỷ luật, tự tin, ý thức tự vệ và lòng tự hào dân tộc - điều mà các môn thể thao khác ít chú trọng. Khảo sát cho thấy hơn 70% học sinh tập Vovinam cảm thấy tự tin hơn trong giao tiếp và ứng xử.

Về tính khả thi triển khai, Vovinam đòi hỏi cơ sở vật chất đơn giản (chỉ cần thảm tập hoặc sân bãi nhỏ), chi phí thấp, phù hợp cho cả nam và nữ. Trong khi đó,

bóng đá cần sân rộng, bơi lội yêu cầu bể bơi đạt chuẩn và chi phí cao, cầu lông cần sân riêng.

Như vậy, so với các môn thể thao ngoại khóa phổ biến, Vovinam nổi bật ở tính toàn diện, tiết kiệm, phù hợp với điều kiện trường học và mang đậm giá trị văn hóa, giáo dục, là lựa chọn phù hợp để triển khai rộng rãi trong các trường THPT hiện nay.

Từ tất cả các phân tích nêu trên, có thể khẳng định rằng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam dành cho học sinh các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên không chỉ là một sáng kiến riêng lẻ mà là một mô hình tích hợp giữa GDTC, giáo dục giá trị và kỹ năng sống. Việc kết hợp các yếu tố lý luận - thực tiễn - văn hóa trong xây dựng chương trình đã tạo ra một sản phẩm giáo dục toàn diện, mang tính ứng dụng cao và có khả năng nhân rộng trong hệ thống giáo dục phổ thông hiện đại. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục toàn diện, khi vai trò của các hoạt động ngoại khóa ngày càng được đề cao như một phương thức hỗ trợ phát triển năng lực người học, chương trình này hoàn toàn có thể trở thành hình mẫu cho các địa phương khác tham khảo, áp dụng và phát triển phù hợp với đặc điểm riêng của từng vùng miền.

Tóm lại, chương trình võ thuật ngoại khóa nếu được xây dựng trên những quan điểm đã nêu trên sẽ không chỉ góp phần phát triển thể chất học sinh mà còn trở thành một phần quan trọng trong chiến lược giáo dục toàn diện, mang đậm bản sắc dân tộc và phù hợp với xu thế hiện đại hóa giáo dục thể chất trong nhà trường.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK đã xây dựng cho cho HS THPT tỉnh Thái Nguyên

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Khẳng định hiệu quả của quá trình ứng dụng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, khẳng định ý nghĩa lý luận và thực tiễn của chương trình môn võ Vovinam phù hợp với giả thuyết nghiên cứu luận án đề ra.

Nội dung thực nghiệm: Chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK nhằm phát triển thể chất cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên (do

điều kiện về thời gian không cho phép, nên luận án chỉ tiến hành thực nghiệm thí điểm chương trình 1 đã xây dựng).

Phương pháp thực nghiệm: Luận án sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 9/2023 tới tháng 5/2024 (tương ứng 01 năm học)

Địa điểm thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành tại 10 trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, danh sách các trường tại Phụ lục 12.

Đối tượng thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trên đối tượng HS ở các khối lớp 10, lớp 11, lớp 12 và được theo dõi dọc trong 1 năm. Gồm 3 nhóm: Nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1, nhóm đối chứng 2.

Nhóm thực nghiệm được sàng lọc trước khi tiến hành thực nghiệm. Đối với chương trình I (được lựa chọn thí điểm) là học sinh mới bắt đầu tự nguyện đăng ký tham tập luyện tại CLB võ Vovinam do các nhà trường tổ chức. Nhóm thực nghiệm được chia làm 3 nhóm tuổi tương ứng với các khối lớp 10, 11, 12 (lứa tuổi 15, 16 và 17), cụ thể:

+ Nhóm 1: HS khối lớp 10 tương ứng với lứa tuổi 15.

+ Nhóm 2: HS khối lớp 11 tương ứng với lứa tuổi 16.

+ Nhóm 3: HS khối lớp 12 tương ứng với lứa tuổi 17.

- Nhóm thực nghiệm: Tập luyện theo chương trình ngoại khoá môn võ Vovinam mà luận án đã xây dựng (chương trình 1). Gồm có 334 HS thuộc 05 trường THPT có CLB võ Vovinam trong nhà trường.

Danh sách các trường thực nghiệm bao gồm: 1) Trường THPT Chu Văn An; 2) Trường THPT Ngô Quyền; 3) Trường THPT Đồng Hỷ; 4) Trường THPT Phú Lương; 5) Trường THPT Bắc Sơn.

Thời gian tập luyện: 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút, thời điểm tập luyện vào 17h00' tới 18h30'. Chi tiết thời gian, phân phối nội dung tập luyện của từng nhóm đối tượng được trình bày tại phụ lục 13.

- Nhóm đối chứng 1: Tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao khác, có HLV, HDV hướng dẫn.

Nhóm đối chứng 1 có tổng số 349 HS thuộc 05 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Danh sách các trường bao gồm: 1) Trường THPT Chu Văn An; 2) Trường THPT Ngô Quyền; 3) Trường THPT Đồng Hỷ; 4) Trường THPT Phú Lương; 5) Trường THPT Bắc Sơn.

Thời gian tập luyện: 2 buổi/tuần; 90 phút/buổi, thời điểm tập luyện vào 17h00' tới 18h30'.

Nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tập luyện NK tại các trường THPT, các điều kiện CSVC tập luyện, HLV, HDV... là tương đồng nhau.

- Nhóm đối chứng 2: Không tham gia hoặc tham gia tập luyện ngoại khoá rất ít. Nhóm đối chứng 2 có tổng số 345 HS thuộc 05 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Danh sách các trường bao gồm: 1) Trường THPT Phú Bình; 2) Trường THPT Sông Công; 3) Trường THPT Lý Nam Đế; 4) Trường THPT Lương Phú; 5) Trường THPT Đào Duy Từ

Phân bố chi tiết đối tượng thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.30.

Bảng 3.30. Phân bố đối tượng TN tại thời điểm kết thúc thực nghiệm (n = 1028)

Đối tượng	Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12		Tổng
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	
Nhóm thực nghiệm	58	50	60	56	60	50	334
Nhóm đối chứng 1	60	56	59	45	67	62	349
Nhóm đối chứng 2	60	54	60	52	65	55	345
Tổng	178	156	186	163	184	161	1028

Các bước tiến hành thực nghiệm: Thực nghiệm tiến hành theo 3 giai đoạn:

Giai đoạn chuẩn bị: Chuẩn bị chương trình và các tài liệu tham khảo, tài liệu hướng dẫn kèm theo; Liên hệ với các CLB võ Vovinam tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên để làm thủ tục thực nghiệm; Chuyển giao chương trình thực nghiệm, tập huấn giáo viên, các cộng tác viên, HLV về chương trình và cách thức sử dụng chương trình và giải đáp các thắc mắc (trước 1 tháng); Thống kê về số lượng, danh sách đối tượng thực nghiệm; Kiểm tra trên đối tượng thực nghiệm (thời điểm trước thực nghiệm) làm căn cứ để đánh giá hiệu quả chương trình.

Giai đoạn thực nghiệm: Tiến hành thực nghiệm tại các trường đã lựa chọn; Kiểm tra quá trình thực nghiệm, tìm hiểu những khó khăn, bất cập trong quá trình thực nghiệm để có phương án điều chỉnh phù hợp; Thường xuyên kiểm tra thông tin của các cộng tác viên về tình hình hoạt động của đối tượng thực nghiệm; Kiểm tra, đánh giá đối tượng thực nghiệm (ở thời điểm kết thúc thực nghiệm).

Giai đoạn sau thực nghiệm: Liên hệ với các trường hoàn thiện hồ sơ thực nghiệm; Tiến hành điều chỉnh lại chương trình cho phù hợp thực tế; Xin ý kiến các chuyên gia về chương trình đã điều chỉnh.

3.3.2. Kết quả thực nghiệm

Thời điểm trước thực nghiệm:

Kiểm tra, so sánh thể chất HS các nhóm thực nghiệm với các nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 trước thực nghiệm

Khi bắt đầu tiến hành thực nghiệm, luận án tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể chất của HS giữa các nhóm: nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 thời điểm trước thực nghiệm để kiểm tra tính khách quan của việc phân nhóm. Nội dung kiểm tra là 09 test đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên đã được lựa chọn ở mục 3.1.2.6 của luận án. Nếu kết quả kiểm tra của các nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê chứng tỏ sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Kết quả kiểm tra thể chất của HS các nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của luận án được trình bày tại bảng 3.31 đến bảng 3.33 cho thấy:

Ở thời điểm trước thực nghiệm, mức độ phát triển thể chất ở HS nam và HS nữ từ khối lớp 10 tới khối lớp 12 ở nhóm thực nghiệm và các nhóm đối chứng 1, nhóm đối chứng 2 là tương đương nhau ở tất cả các test kiểm tra, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$. Hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 3.31. Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 10 các nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n = 334)

TT	Test	Thực nghiệm			Đối chứng 1			Đối chứng 2			t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv			
HS nam (n = 178)		n = 58			n = 60			n = 60					
1	Chiều cao đứng (cm)	162.3	4.45	2.74	162.87	4.65	2.86	163.5	4.65	2.84	0.68	0.74	1.43
2	Cân nặng (kg)	51.75	6.25	12.08	51.57	6.53	12.66	52.78	6.34	12.01	0.15	1.03	0.89
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.22	2.15	11.80	18.15	2.16	11.90	18.27	2.21	12.10	0.18	0.30	0.12
4	Chỉ số công năng tim (HW)	8.7	5.36	61.61	9.14	5.41	59.19	9.01	5.38	64.43	0.44	0.80	0.35
5	Dung tích sống (l)	3.11	0.17	8.06	3.10	0.17	8.10	3.05	0.18	8.78	0.32	1.56	1.86
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.3	4.56	22.46	20.53	4.57	22.26	21.30	4.60	21.59	0.27	0.92	1.19
7	Bật xa tại chỗ (cm)	202.5	25.53	12.61	201.5	25.60	12.70	203.6	25.55	12.55	0.21	0.45	0.23
8	Chạy 30m XPC (s)	5.41	0.80	14.79	5.45	0.83	15.23	5.48	0.81	14.78	0.27	0.20	0.47
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840.63	85.84	10.21	827.63	85.72	10.36	835.72	86.54	10.36	0.82	0.51	0.31
HS nữ (n = 156)		n = 50			n = 56			n = 50					
1	Chiều cao đứng (cm)	152.56	5.25	3.44	152.26	5.24	3.44	152.85	5.25	3.43	0.29	0.58	0.28
2	Cân nặng (kg)	46.37	6.25	13.48	46.87	6.32	13.48	46.87	6.41	13.77	0.41	0.26	0.14
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.21	2.14	11.75	18.15	2.11	11.63	18.32	2.15	11.74	0.15	0.41	0.26
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.37	5.15	54.96	9.95	5.15	51.76	9.49	5.13	52.94	0.58	0.26	0.31
5	Dung tích sống (l)	2.40	0.17	8.50	2.38	0.19	9.60	2.37	0.19	9.27	0.57	1.89	1.39
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.67	4.35	27.78	14.40	4.37	28.16	14.80	4.35	27.57	0.20	0.34	0.14
7	Bật xa tại chỗ (cm)	154.25	12.69	8.23	155.75	12.56	8.06	154.63	12.59	8.14	0.61	0.45	0.15
8	Chạy 30m XPC (s)	6.65	0.72	10.83	6.75	0.71	10.52	6.80	0.72	10.59	0.72	0.36	1.04
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	796.36	95.73	12.02	802.38	95.68	11.92	807.57	95.67	11.85	0.32	0.28	0.59

Ghi chú: $P > 005$, $t_{0.05} = 1.960$

Bảng 3.32. Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 11 các nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n = 349)

TT	Test	Thực nghiệm			Đối chứng 1			Đối chứng 2			t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv			
HS nam (n = 186)		n = 60			n = 59			n = 67					
1	Chiều cao đứng (cm)	164.41	6.44	3.92	165.28	6.45	3.90	163.78	6.47	3.95	0.74	1.30	0.55
2	Cân nặng (kg)	55.36	8.72	15.75	54.54	8.82	16.17	55.58	8.83	15.89	0.51	0.66	0.14
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.45	1.87	10.19	18.30	1.86	10.16	18.25	1.85	10.14	0.15	0.15	0.30
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.90	3.52	35.56	9.01	3.53	39.18	9.12	3.53	38.71	1.38	0.17	1.25
5	Dung tích sống (l)	3.03	0.18	5.94	3.05	0.18	5.90	3.1	0.19	6.13	0.61	1.52	2.13
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	22.50	4.35	19.33	22.69	4.34	19.13	22.78	4.38	19.23	0.24	0.12	0.36
7	Bật xa tại chỗ (cm)	207.5	23.26	11.21	208.8	23.27	11.14	209.8	23.25	11.08	0.30	0.24	0.56
8	Chạy 30m XPC (s)	5.11	0.52	10.18	5.19	0.52	10.02	5.22	0.53	10.15	0.84	0.32	1.18
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	874.48	105.55	12.07	867.22	105.55	12.17	845.58	105.51	12.48	0.38	1.15	1.54
HS nữ (n = 163)		n = 56			n = 45			n = 62					
1	Chiều cao đứng (cm)	155.47	4.82	3.10	155.35	4.83	3.11	155.10	4.85	3.13	0.12	0.26	0.42
2	Cân nặng (kg)	48.59	5.6	11.53	48.27	5.6	11.60	47.78	5.7	11.93	0.29	0.44	0.78
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.26	1.92	10.51	18.35	1.94	10.57	17.75	1.92	10.82	0.23	1.59	1.44
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.10	4.65	51.10	9.33	4.64	49.73	9.46	4.63	48.94	0.25	0.14	0.42
5	Dung tích sống (l)	2.45	0.20	9.30	2.37	0.19	8.60	2.32	0.18	8.26	1.54	0.82	0.85
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.67	3.25	22.15	14.36	3.26	22.64	14.80	3.25	21.96	0.41	0.63	0.22
7	Bật xa tại chỗ (cm)	156.78	18.05	11.51	155.75	18.02	11.58	154.89	18.05	11.65	0.31	0.22	0.57
8	Chạy 30m XPC (s)	6.30	0.64	10.16	6.33	0.65	10.27	6.45	0.64	9.92	0.23	0.95	1.27
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	800.43	86.55	10.81	797.46	86.52	10.85	809.17	86.50	10.69	0.17	0.69	0.55

Ghi chú: $P > 005$, $t_{0.05} = 1.960$

Bảng 3.33. Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 12 các nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n = 345)

TT	Test	Thực nghiệm			Đối chứng 1			Đối chứng 2			t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv			
HS nam (n = 184)		n = 59			n = 60			n = 65					
1	Chiều cao đứng (cm)	165.34	5.63	3.41	165.45	5.58	3.37	165.57	5.54	3.35	0.11	0.12	0.23
2	Cân nặng (kg)	56.93	7.65	13.44	56.35	7.72	13.70	56.68	7.73	13.64	0.41	0.24	0.18
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.32	1.92	10.48	18.22	1.93	10.59	18.4	1.93	10.49	0.28	0.52	0.23
4	Chỉ số công năng tim (HW)	8.07	2.83	35.07	8.18	2.81	34.35	8.13	2.85	35.06	0.21	0.10	0.12
5	Dung tích sống (l)	3.35	0.19	6.31	3.33	0.18	5.96	3.32	0.19	6.23	0.29	0.91	1.17
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	22.41	2.72	12.14	22.89	2.69	11.83	22.80	2.69	11.81	0.96	0.19	0.80
7	Bật xa tại chỗ (cm)	212.65	19.23	23.75	212.97	20.05	9.41	210.20	20.02	9.52	0.12	0.77	0.97
8	Chạy 30m XPC (s)	5.15	0.59	11.46	5.35	0.59	11.03	5.33	0.60	11.26	1.85	0.19	1.68
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	905.25	97.47	10.77	902.6	98.48	10.91	898.84	98.50	10.96	0.15	0.21	0.36
HS nữ (n = 161)		n = 54			n = 52			n = 55					
1	Chiều cao đứng (cm)	156.05	4.59	2.94	156.27	4.58	2.93	156.17	4.60	2.95	0.25	0.11	0.14
2	Cân nặng (kg)	48.85	5.61	11.48	48.36	5.60	11.58	48.57	5.63	11.59	0.45	0.19	0.26
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.28	1.94	10.61	18.15	1.95	10.74	18.35	1.96	10.68	0.34	0.53	0.19
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.90	4.35	43.94	9.60	4.37	45.52	8.35	4.36	52.22	0.35	1.48	1.86
5	Dung tích sống (l)	2.42	0.19	8.88	2.41	0.18	8.49	2.42	0.19	8.92	0.56	0.28	0.27
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.19	3.05	20.08	15.08	3.06	20.29	14.36	3.02	21.03	0.19	1.22	1.43
7	Bật xa tại chỗ (cm)	157.58	17.98	11.41	156.72	17.97	11.47	155.23	17.98	11.58	0.25	0.43	0.68
8	Chạy 30m XPC (s)	6.15	0.57	9.27	6.19	0.56	9.05	6.17	0.56	9.08	0.36	0.18	0.18
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	864.18	107.73	12.47	867.28	107.70	12.42	860.59	107.71	12.52	0.15	0.32	0.17

Ghi chú: $P > 0.05$, $t_{0.05} = 1.960$

Như vậy, ở thời điểm trước thực nghiệm, mức độ phát triển thể chất của HS nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 là tương đương nhau ở tất cả các lứa tuổi, giới tính và các chỉ tiêu kiểm tra. Điều này có thể khẳng định, sự phân nhóm và lựa chọn đối tượng thực nghiệm của luận án hoàn toàn khách quan, đảm bảo điều kiện tiến hành nghiên cứu.

Đồng thời với việc so sánh thông qua giá trị trung bình kết quả kiểm tra các test đánh giá các tổ chất vận động của HS các nhóm, luận án tiến hành so sánh tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn xếp loại thể lực của HS các nhóm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT [5]. Kết quả được trình bày tại bảng 3.34.

Bảng 3.34. Kết quả phân loại trình độ thể lực của HS nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm (n = 1028)

Giới tính	Lớp	Phân loại	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng 1		Nhóm đối chứng 2		So sánh		
			m _i	%	m _i	%	m _i	%	χ^2_{1-2}	χ^2_{2-3}	χ^2_{1-3}
Nam	Lớp 10	Tốt	11	19.0	11	18.3	19	15	0.53*	0.37*	0.02*
		Đạt	38	65.5	40	66.7	43	71.7			
		Không đạt	9	15.5	9	15.0	8	13.3			
	Lớp 11	Tốt	8	13.3	13	22.0	10	14.9	1.64*	1.15*	0.07*
		Đạt	42	70.0	36	61.0	46	68.7			
		Không đạt	10	16.7	10	16.9	11	16.4			
	Lớp 12	Tốt	9	15.3	10	16.7	11	16.9	0.10*	0.04*	0.07*
		Đạt	41	69.5	40	66.7	44	67.7			
		Không đạt	9	15.3	10	16.7	10	15.4			
Nữ	Lớp 10	Tốt	6	12.0	8	16.0	9	16.1	0.37*	0.07*	0.47*
		Đạt	36	72.0	33	66.0	38	67.9			
		Không đạt	8	16.0	9	18.0	9	16.1			
	Lớp 11	Tốt	6	10.7	9	20.0	8	12.9	1.87*	0.99*	0.46*
		Đạt	42	75.0	29	64.4	43	69.4			
		Không đạt	8	14.3	7	15.6	11	17.7			
	Lớp 12	Tốt	8	14.8	9	17.3	10	18.2	0.30*	0.04*	0.58*
		Đạt	39	72.2	35	67.3	36	65.5			
		Không đạt	7	13.0	8	15.4	9	16.4			

Ghi chú: * tương đương $P > 0.05$. $\chi^2_{0.05} = 5,991$

Kết quả tại bảng 3.34 cho thấy: ở các nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1, nhóm đối chứng 2 đều có trình độ thể lực xếp loại đạt trên 60% tổng số HS được kiểm tra. Tỷ lệ HS ở các nhóm có trình độ thể lực xếp loại tốt chiếm từ 10% tới 19%. Tuy vậy,

vẫn còn HS được khảo sát chưa đạt tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực theo quy định chiếm tỉ lệ từ 13% đến 18% trên cả 3 nhóm. Số HS này chiếm tỷ lệ cao nhất ở nhóm nữ khối lớp 10 và nam khối lớp 11. Tỷ lệ thấp nhất ở nhóm nam khối lớp 10. Tuy nhiên, mức độ chênh lệch giữa các khối không nhiều (không quá 3% tổng số HS). Chính vì vậy, nâng cao trình độ thể lực cho HS là vấn đề rất cần thiết.

Kết quả phân loại trình độ thể lực (tỷ lệ HS xếp loại tốt, đạt và chưa đạt) khi so sánh của HS các nhóm thực nghiệm, đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 ở thời điểm trước thực nghiệm đều không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$) khi so sánh bằng tham số χ^2 . Điều đó chứng tỏ, ở thời điểm trước thực nghiệm, trình độ thể lực của HS nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 là tương đương nhau ở cả 3 khối lớp 10, khối lớp 11, khối lớp 12. Kết quả tương tự như tỷ lệ so sánh chung tổng số HS từng khối học. Khi so sánh kết quả phân loại thể lực của HS từng khối học theo giới tính cũng thu được kết quả tương tự, không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$) khi so sánh bằng tham số χ^2 . Như vậy, có thể kết luận, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của HS ở các nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan, HS thuộc các nhóm đủ tiêu chuẩn làm mẫu.

Thời điểm sau thực nghiệm:

Kiểm tra, so sánh thể chất HS nhóm thực nghiệm với các nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2:

Sau khi kết thúc 01 năm tiến hành thực nghiệm ứng dụng chương trình tập luyện NK môn võ Vovinam đã xây dựng, luận án tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể chất của HS nhóm thực nghiệm với các nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 bằng 09 tiêu chí đã lựa chọn, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa các nhóm. Kết quả trình bày tại các bảng 3.35 đến 3.37.

Bảng 3.35. Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 10 các nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 334)

TT	Test	Thực nghiệm			Đối chứng 1			Đối chứng 2			t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv			
HS nam (n = 178)		n = 58			n = 60			n = 60					
1	Chiều cao đứng (cm)	165.75	4.65	2.68	165.25	4.45	2.81	165.15	4.65	2.82	0.60	0.12	0.72
2	Cân nặng (kg)	54.65	6.34	11.44	53.62	6.25	12.18	53.48	6.53	11.85	0.88	0.12	1.01
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.84	2.21	11.41	18.46	2.15	11.79	18.48	2.16	11.96	1.31	0.40	0.90
4	Chỉ số công năng tim (HW)	7.65	5.38	72.93	8.65	5.36	65.58	8.54	5.41	59.45	0.91	0.81	1.72
5	Dung tích sống (l)	3.37	0.18	7.17	3.26	0.17	7.52	3.09	0.17	7.86	3.51*	0.94	2.48*
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	22.54	4.57	19.37	21.85	4.56	20.92	21.57	4.57	21.19	2.01*	0.34	2.34*
7	Bật xa tại chỗ (cm)	218.5	25.55	11.68	205.5	25.53	12.46	204.3	25.60	12.25	2.76*	0.64	2.13*
8	Chạy 30m XPC (s)	5.07	0.81	15.78	5.25	0.80	15.81	5.32	0.83	15.23	1.20	0.47	1.69
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	890.33	86.54	9.64	855.63	85.84	10.02	847.72	85.72	10.21	2.20*	0.50	2.68*
HS nữ (n = 156)		n = 50			n = 56			n = 50					
1	Chiều cao đứng (cm)	156.40	5.25	3.36	155.26	5.25	3.37	155.40	5.24	3.38	1.12	0.14	0.95
2	Cân nặng (kg)	48.35	6.41	12.93	47.87	6.25	13.20	47.35	6.32	13.48	0.39	0.26	0.63
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	19.5	2.15	10.97	18.75	2.14	11.25	18.82	2.11	11.42	1.81	0.17	1.59
4	Chỉ số công năng tim (HW)	8.48	4.63	54.83	9.63	4.65	50.27	9.19	4.64	51.73	0.83	0.31	0.51
5	Dung tích sống (l)	2.47	0.19	7.56	2.42	0.17	8.84	2.41	0.19	9.00	2.86*	1.08	3.88*
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.75	4.35	25.97	14.74	4.35	26.85	15.05	4.36	26.28	0.60	0.37	0.23
7	Bật xa tại chỗ (cm)	164.2	12.59	7.73	155.98	12.69	8.08	157.40	12.74	7.95	2.61*	0.26	2.29*
8	Chạy 30m XPC (s)	5.95	0.64	10.76	6.33	0.64	10.27	6.72	0.65	10.29	3.03*	0.88	2.11*
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	865.36	95.67	11.06	814.68	95.73	11.74	818.33	95.68	11.69	2.72*	0.20	2.46*

Ghi chú: * tương đương $P > 0.05$, $t_{0.05} = 1.960$

Bảng 3.36. Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 11 các nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 349)

TT	Test	Thực nghiệm			Đối chứng 1			Đối chứng 2			t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv			
HS nam (n = 186)		n = 60			n = 59			n = 67					
1	Chiều cao đứng (cm)	169.75	6.47	3.80	167.35	6.45	3.85	166.67	6.45	3.88	2.03*	0.59	2.68*
2	Cân nặng (kg)	57.22	8.83	14.98	56.35	8.72	15.65	56.73	8.82	15.61	1.16	0.15	1.05
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	20.22	1.85	9.25	18.95	1.87	9.82	18.75	1.86	9.87	3.71*	0.60	4.45*
4	Chỉ số công năng tim (HW)	8.95	1.55	16.98	8.58	1.52	18.70	8.86	1.53	18.77	2.75*	0.29	2.53*
5	Dung tích sống (l)	3.30	0.18	5.15	3.20	0.17	5.94	3.19	0.19	5.64	3.02*	0.30	3.54*
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	24.85	4.38	17.51	23.15	4.35	18.75	23.29	4.34	18.81	2.13*	0.18	2.01*
7	Bật xa tại chỗ (cm)	225.45	23.25	10.32	216.8	23.26	10.73	215.8	23.27	10.77	2.03*	0.24	2.33*
8	Chạy 30m XPC (s)	5.01	0.53	10.34	5.25	0.52	9.90	5.30	0.52	10.00	2.31*	0.53	2.89*
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	926.55	105.51	11.39	877.52	105.55	12.03	854.53	105.55	12.35	2.53*	1.22	3.84*
HS nữ (n = 163)		n = 56			n = 45			n = 62					
1	Chiều cao đứng (cm)	158.25	4.83	3.05	157.58	4.85	3.07	158.13	4.82	3.08	0.69	0.14	0.90
2	Cân nặng (kg)	49.59	5.6	11.29	49.02	5.7	11.43	49.25	5.6	11.57	0.52	0.22	0.33
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.85	1.94	9.94	18.78	1.92	10.18	18.14	1.92	10.22	0.70	0.71	1.53
4	Chỉ số công năng tim (HW)	8.25	4.64	64.14	8.97	4.63	50.43	9.17	4.65	48.43	2.10*	0.40	2.70*
5	Dung tích sống (l)	2.51	0.19	8.16	2.40	0.18	8.12	2.34	0.20	7.83	2.82*	1.10	4.27*
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.79	3.26	19.36	15.16	3.25	21.50	15.52	3.25	20.94	2.50*	0.56	2.12*
7	Bật xa tại chỗ (cm)	166.5	18.02	10.84	158.30	18.05	11.38	155.75	18.05	11.30	2.27*	0.41	2.03*
8	Chạy 30m XPC (s)	5.59	0.71	12.88	6.15	0.72	11.54	6.37	0.72	11.67	3.92*	0.14	4.37*
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	871.43	86.52	9.93	835.46	86.50	10.36	839.17	86.55	10.31	2.08*	0.22	2.02*

Ghi chú: * tương đương $P > 005$, $t_{0.05} = 1.960$

Bảng 3.37. Kết quả kiểm tra thể chất của HS lớp 12 các nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 345)

TT	Test	Thực nghiệm			Đối chứng 1			Đối chứng 2			t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv			
HS nam (n = 184)		n = 59			n = 60			n = 65					
1	Chiều cao đứng (cm)	168.54	5.54	3.35	167.85	5.63	3.32	167.95	5.58	3.30	0.34	0.10	0.25
2	Cân nặng (kg)	58.93	7.73	12.98	58.35	7.65	13.23	58.68	7.72	13.17	0.41	0.24	0.18
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	21.25	1.93	9.04	19.05	1.92	9.58	19.15	1.93	9.72	3.12*	0.87	4.05
4	Chỉ số công năng tim (HW)	7.20	1.55	21.11	7.79	1.52	19.64	7.98	1.53	19.42	2.11*	0.69	2.83*
5	Dung tích sống (l)	3.55	0.19	5.85	3.46	0.19	5.71	3.43	0.18	6.05	2.95*	0.30	3.22*
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	24.25	2.69	11.22	23.22	2.72	11.54	23.09	2.68	11.65	2.07*	0.27	2.38*
7	Bật xa tại chỗ (cm)	225.67	20.02	1.65	220.10	14.14	9.11	215.55	20.05	9.08	2.12*	0.13	2.02*
8	Chạy 30m XPC (s)	5.02	0.60	11.73	5.27	0.59	11.24	5.27	0.59	11.39	2.03*	0.19	2.24*
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1009.25	98.50	9.66	923.58	97.47	10.22	915.58	98.48	10.20	2.54*	0.13	2.46*
HS nữ (n = 161)		n = 54			n = 52			n = 55					
1	Chiều cao đứng (cm)	158.6	4.60	2.89	158.35	4.59	2.89	158.17	4.58	2.91	0.28	0.20	0.49
2	Cân nặng (kg)	51.05	5.63	10.99	49.26	5.61	11.37	49.52	5.60	11.37	1.64	0.24	1.42
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	19.22	1.96	10.09	19.05	1.94	10.24	18.78	1.95	10.44	0.45	0.71	1.18
4	Chỉ số công năng tim (HW)	8.20	4.36	55.41	9.15	4.35	45.28	8.12	4.37	44.72	2.12*	0.12	2.28*
5	Dung tích sống (l)	2.48	0.19	7.98	2.45	0.19	7.83	2.43	0.18	8.44	2.23*	1.40	3.57*
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.32	3.03	17.61	15.25	3.05	19.03	14.48	3.06	19.73	2.09*	1.22	3.37*
7	Bật xa tại chỗ (cm)	167.20	17.98	10.75	159.80	17.98	11.31	156.73	17.97	11.26	2.40*	0.26	2.17*
8	Chạy 30m XPC (s)	5.45	0.56	10.46	5.98	0.57	9.88	6.08	0.56	9.69	2.00*	1.02	3.05*
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	898.18	107.71	12.10	841.28	107.73	12.80	845.34	107.70	12.74	2.34*	0.19	2.17*

Ghi chú: * tương đương $P > 005$, $t_{0.05} = 1.960$

Qua các bảng 3.35 tới 3.37 cho thấy: Sau 1 năm thực nghiệm, kết quả kiểm tra mức độ phát triển thể chất của HS nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở hầu hết các tiêu chí kiểm tra, các test kiểm tra thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Sự khác nhau diễn ra nhiều nhất khi so sánh kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng 1 và nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng 2 ($P < 0.05$). Kết quả kiểm tra các tests ở nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 không có sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở cả đối tượng HS nam và HS nữ từ khối 10 tới khối 12 thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$.

Kết quả kiểm tra ở nhóm tiêu chí các chỉ số đánh giá hình thái của nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và đối chứng 2 không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở hầu hết các tiêu chí kiểm tra (trừ các chỉ số chiều cao đứng của nam HS khối 11, chỉ số BMI của nam HS khối 11 và khối 12), khi so sánh giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng 1 và nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng 2. Ở nhóm đánh giá chức năng cơ thể, cụ thể là chỉ số công năng tim (HW), kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả nhóm HS nam và HS nữ khối 10 ($P > 0.05$). Khi so sánh nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 ở khối 11 và khối 12 cũng có kết quả chưa có ý nghĩa thống kê đối với cả HS nam và nữ ($P > 0.05$), nhưng khi so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 1; nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 2 thì chỉ số này đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$.

Như vậy, sau 1 năm ứng dụng chương trình tập luyện NK môn võ Vovinam đã xây dựng cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên, kết quả kiểm tra mức độ phát triển thể chất của HS nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2, chứng tỏ việc tập luyện theo chương trình võ Vovinam trong giờ NK mà luận án xây dựng đã có tác dụng tốt trong việc phát triển thể chất cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên.

Bảng 3.38. Kết quả đánh giá thể chất theo từng nội dung trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của HS nhóm thực nghiệm (n = 337)

TT	Test	HS lớp 10			HS lớp 11			HS lớp 12		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
Học sinh nam (n = 177)		n = 58			n = 60			n = 59		
1	Chiều cao đứng (cm)	162.3±4.45	165.75±4.65	2.10	164.41±6.44	169.75±6.47	3.20	165.34±5.63	168.54± 5.54	1.92
2	Cân nặng (kg)	51.75±6.25	54.65±6.34	5.45	55.36±8.72	57.22±8.83	3.30	56.93±7.65	58.93±7.73	3.45
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.22±2.15	18.84±2.21	3.35	18.45±1.87	20.22±1.85	9.15	18.32±1.92	21.25±1.93	14.81
4	Chỉ số công năng tim (HW)	8.7±5.36	7.35±5.38	12.84	9.90±3.52	8.95±1.55	10.08	8.07±2.83	7.2±1.55	11.39
5	Dung tích sống (l)	3.11±0.17	3.37±0.18	8.02	3.03±0.18	3.30± 0.18	8.53	3.35±0.19	3.55±0.19	5.78
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.3±4.56	23.54±4.57	10.46	22.50±4.35	24.85±4.38	9.93	22.41±2.72	24.25±2.69	7.89
7	Bật xa tại chỗ (cm)	202.5±25.53	218.5±25.55	7.60	207.5±23.26	225.45±23.25	8.29	212.65±19.23	225.67±20.02	5.94
8	Chạy 30m XPC (s)	5.41±0.80	5.07±0.81	6.49	5.11±0.52	5.03±0.53	1.98	5.15±0.59	5.02±0.60	2.56
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840.63±85.84	890.33±86.54	5.74	874.48±105.55	926.55±105.51	5.78	905.25±97.47	1009.25±98.50	10.86
W̄		6.89			6.69			7.18		
Học sinh nữ (n = 160)		n = 50			n = 56			n = 54		
1	Chiều cao đứng (cm)	152.56±5.25	156.40±5.25	2.49	155.47±4.82	158.85±4.83	2.15	156.05±4.59	158.6±4.60	1.62
2	Cân nặng (kg)	46.37±6.25	48.35±6.41	4.18	48.59±5.6	49.59±5.6	2.04	48.85±5.61	51.05±5.63	4.40
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.21±2.14	19.5±2.15	6.84	18.26±1.92	18.85 ±1.94	3.18	18.28±1.94	19.22±1.96	5.01
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.37±5.15	8.48±4.63	9.97	9.10±4.65	8.25±4.64	9.80	9.35±4.35	8.20±4.36	13.11
5	Dung tích sống (l)	2.40±0.17	2.47±0.19	2.87	2.45±0.20	2.51±0.19	2.42	2.42±0.19	2.48±0.19	2.45
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.67±4.35	16.75±4.35	13.24	14.67±3.25	16.79±3.26	13.48	15.19±3.05	17.32±3.03	13.10
7	Bật xa tại chỗ (cm)	154.25±12.69	164.2±12.59	6.25	156.78±18.05	166.5±18.02	6.01	157.58±17.98	167.20±17.98	5.92
8	Chạy 30m XPC (s)	6.65±0.72	5.95±0.64	11.11	6.30±0.64	5.59±0.71	11.94	6.15±0.57	5.45±0.56	12.07
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	796.36±95.73	865.36±95.67	8.30	800.43±86.55	871.43±86.52	8.49	864.18±107.73	890.18±107.71	3.86
W̄		7.25			6.61			6.84		

Ghi chú: $P < 005$, $t_{0.05} = 1.960$

Bảng 3.39. Kết quả đánh giá thể chất theo từng nội dung trước thực nghiệm và sau thực nghiệm ở HS nhóm đối chứng 1 (n= 334)

TT	Test	HS lớp 10			HS lớp 11			HS lớp 12		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
Học sinh nam (n = 179)		n = 60			n = 59			n = 60		
1	Chiều cao đứng (cm)	162.87±4.65	165.25±4.45	1.45	165.28±6.45	167.35±6.45	1.24	165.45±5.58	167.85±5.63	1.44
2	Cân nặng (kg)	51.57±6.53	53.62±6.25	3.90	54.54±8.82	56.35±8.72	3.26	56.35±7.72	58.35±7.65	3.49
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.15±2.16	18.46±2.15	1.69	18.30±1.86	18.95±1.87	3.49	18.22±1.93	19.05±1.92	4.45
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.14±5.41	8.65±5.36	5.51	9.01±3.53	8.58±1.52	4.89	8.18±2.81	7.79±1.52	4.88
5	Dung tích sống (l)	3.10±0.17	3.26±0.17	5.03	3.05±0.18	3.20±0.17	4.80	3.33±0.18	3.46±0.19	3.83
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.53±4.57	21.85±4.56	6.23	22.69±4.34	23.15±4.35	2.01	22.89±2.69	23.22±2.72	1.43
7	Bật xa tại chỗ (cm)	201.5±25.60	205.5±25.53	1.97	208.8±23.27	216.8±23.26	3.76	212.97±20.05	220.10±14.14	3.29
8	Chạy 30m XPC (s)	5.45±0.83	5.25±0.80	3.74	5.19±0.52	5.25±0.52	1.66	5.35±0.59	5.27±0.59	1.51
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	827.63±85.72	855.63±85.84	3.33	867.22±105.55	877.52±105.55	1.18	902.58±98.48	923.58±97.47	2.30
W̄		3.65			2.92			2.95		
Học sinh nữ (n = 153)		n = 56			n = 45			n = 52		
1	Chiều cao đứng (cm)	152.26±5.24	155.26±5.25	1.95	155.35±4.83	158.55 ±4.85	2.04	156.27±4.58	158.35±4.59	1.32
2	Cân nặng (kg)	46.87±6.32	47.87±6.25	2.11	48.27±5.6	49.02±5.7	1.54	48.36±5.60	49.26±5.61	1.84
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.15±2.11	18.75±2.14	3.25	18.35±1.94	18.78±1.92	2.32	18.15±1.95	19.05±1.94	4.84
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.95±5.15	9.63±4.65	3.27	9.33±4.64	8.97±4.63	3.93	9.6±4.37	9.15±4.35	4.80
5	Dung tích sống (l)	2.38±0.19	2.42±0.17	1.67	2.37±0.19	2.40±0.18	1.26	2.41±0.18	2.45±0.19	1.65
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.40±4.37	14.74±4.35	2.33	14.36±3.26	15.16±3.25	5.42	15.08±3.06	15.25±3.05	1.12
7	Bật xa tại chỗ (cm)	155.75±12.56	155.98±12.69	2.54	155.75±18.02	158.30±18.05	2.30	156.72±17.97	159.8±17.98	1.96
8	Chạy 30m XPC (s)	6.75±0.71	6.33±0.6	6.42	6.33±0.65	6.15±0.72	2.88	6.19±0.56	5.98±0.57	3.45
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	802.38±95.68	814.68±95.73	1.52	797.46±86.52	835.46±86.50	4.65	867.28±107.70	841.28±107.73	3.04
W̄		2.78			2.93			2.67		

Ghi chú: $P < 005$, $t_{0.05} = 1.960$

Bảng 3.40. Kết quả đánh giá thể chất theo từng nội dung trước thực nghiệm và sau thực nghiệm ở HS nhóm đối chứng 2 (n = 349)

TT	Test	HS lớp 10			HS lớp 11			HS lớp 12		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
Học sinh nam (n = 181)		n = 60			n = 56			n = 65		
1	Chiều cao đứng (cm)	163.5±4.65	165.15±4.65	1.00	163.78±6.47	166.67±6.45	1.75	165.57±5.54	167.95±5.58	1.43
2	Cân nặng (kg)	52.78±6.34	53.48±6.53	1.32	55.58±8.83	56.73±8.82	2.05	56.68±7.73	58.68±7.72	3.47
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.27±2.21	18.48±2.16	1.14	18.25±1.85	18.75±1.86	2.70	18.40±1.93	19.15±1.93	3.99
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.01±5.38	8.54±5.41	5.36	9.12±3.53	8.86±1.53	2.89	8.13±2.85	7.98±1.53	1.86
5	Dung tích sống (l)	3.05±0.18	3.09±0.17	1.30	3.1±0.19	3.19±0.19	2.86	3.32±0.19	3.43±0.18	3.26
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	21.30±4.60	21.57±4.57	1.26	22.78±4.38	23.29±4.34	2.21	22.80±2.69	23.09±2.68	1.26
7	Bật xa tại chỗ (cm)	203.6±25.55	204.3±25.60	0.34	209.8±23.25	215.8±23.27	2.82	210.20±20.02	215.55±20.05	2.51
8	Chạy 30m XPC (s)	5.480.81	5.32±0.83	2.96	5.22±0.53	5.3±0.52	1.52	5.33±0.60	5.27±0.59	1.13
9	Chạy tủy sức 5 phút (m)	835.72±86.54	847.72±85.72	1.43	845.58±105.51	854.53±105.55	1.05	898.84±98.50	915.85±98.48	1.87
W̄				1.79			2.21			2.31
Học sinh nữ (n = 167)		n = 50			n = 62			n = 55		
1	Chiều cao đứng (cm)	152.85±5.25	155.40±5.24	1.65	155.10±4.85	158.13±4.82	1.94	156.17±4.60	158.17±4.58	1.27
2	Cân nặng (kg)	46.55±6.41	47.35±6.32	1.70	47.78±5.7	49.18±5.6	2.89	48.57±5.63	49.52±5.60	1.94
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.32±2.15	18.82±2.11	2.69	17.75±1.92	18.14±1.92	2.17	18.35±1.96	18.78±1.95	2.32
4	Chỉ số công năng tim (HW)	9.49±5.13	9.19±4.64	3.21	9.46±4.63	9.17±4.65	3.11	8.35±4.36	8.12±4.37	2.79
5	Dung tích sống (l)	2.37±0.19	2.41±0.19	1.67	2.32±0.18	2.34±0.20	0.86	2.42±0.19	2.43±0.18	0.41
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.80±4.35	15.05±4.36	1.68	14.80± 3.25	15.52±3.25	4.75	14.36±3.02	14.48±3.06	0.83
7	Bật xa tại chỗ (cm)	154.63±12.59	157.40±12.74	1.78	154.89±18.05	155.75±18.05	0.55	155.23±17.98	156.73±17.97	0.96
8	Chạy 30m XPC (s)	6.80±0.72	6.72±0.65	1.18	6.45±0.64	6.37±0.72	1.25	6.17±0.56	6.08±0.56	1.47
9	Chạy tủy sức 5 phút (m)	807.57±95.67	818.33±95.68	1.32	809.17±86.50	839.17±86.55	3.64	860.59±107.71	845.34±107.70	1.79
W̄				1.88			2.35			1.53

Ghi chú: $P < 005$, $t_{0.05} = 1.960$

Đánh giá sự tăng trưởng thể chất của HS theo từng nội dung ở các nhóm thực nghiệm, đối chứng 1 và đối chứng 2 trước và sau thực nghiệm:

Để đánh giá sự tăng trưởng thể chất của HS, nghiên cứu tiến hành đánh giá sự tăng trưởng các chỉ số theo từng nội dung ở các nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và đối chứng 2 trước thực nghiệm và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở các bảng 3.38, 3.39 và 3.40 cho thấy:

Đối với học sinh nhóm thực nghiệm:

Nhóm HS khối lớp 10: Có sự tăng trưởng vượt trội và đồng đều ở cả HS nam và nữ. Ở nhóm HS nam, các chỉ số như: chỉ số công năng tim (13.62%), Dung tích sống (8.03%), Bật xa tại chỗ (7.60%), Chạy 30m xuất phát cao (6.49%) và Chạy tùy sức 5 phút (5.74%) đều đạt giá trị tăng trưởng cao với ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$). Ở HS nữ, sự tăng trưởng cũng thể hiện rõ ràng với các chỉ số như: Công năng tim (9.97%), nằm ngửa gập bụng (13.24%), Chạy 30m XPC (11.11%). Điều này cho thấy thể lực HS nữ tăng mạnh, đặc biệt sức bền và sức nhanh. Nhịp tăng trưởng trung bình ở nam là 6.89% và ở nữ là 7.25%.

Ở nhóm HS khối lớp 11: Kết quả cho thấy sự tăng trưởng toàn diện và có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$) ở hầu hết các chỉ số, từ chiều cao, cân nặng, chỉ số BMI đến sức mạnh cơ bắp (Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng), sức bền (Chạy tùy sức 5 phút) và Dung tích sống. Cụ thể: Ở HS nam, các chỉ số như chỉ số Công năng tim (10.08%), Dung tích sống (8.53%), nằm ngửa gập bụng (9.93%) và bật xa tại chỗ (8.29%) có mức tăng trưởng cao, cho thấy sự cải thiện mạnh mẽ về thể lực và chức năng hô hấp, tim mạch. Ở HS nữ, các giá trị tăng trưởng cao như chỉ số Công năng tim (9.80%), nằm ngửa gập bụng (13.48%), Chạy 30m XPC (11.94%) và Chạy tùy sức 5 phút (8.49%). Nhịp tăng trưởng trung bình ở nam là 6.69% và ở nữ là 6.61%. Kết quả phản ánh rõ ràng rằng chương trình thực nghiệm có hiệu quả vượt trội, giúp HS nâng cao thể chất một cách toàn diện, cả về thể hình và thể lực.

Nhóm HS khối lớp 12: Hầu hết các chỉ số đánh giá thể lực ở nhóm này đều có giá trị tăng trưởng vượt ngưỡng ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$), cho thấy sự cải thiện mạnh mẽ và toàn diện. Ở HS nam, các chỉ số như: chỉ số công năng tim (11.39%), nằm ngửa gập bụng (7.89%), và Chạy tùy sức 5 phút (10.86%) đều thể hiện sự tăng trưởng rõ nét về sức mạnh cơ bắp, sức bền, cũng như chức năng hô hấp - tim mạch. Tương tự, ở HS nữ, các chỉ số như Công năng tim (13.11%), nằm ngửa gập bụng (13.10%) và Chạy 30m XPC (12.07%) cũng ghi nhận sự cải thiện rất rõ rệt. Đặc biệt, chỉ số BMI ở cả hai giới đều có mức tăng phù hợp

và hợp lý (nam: 14.81% , nữ:5.01%), cho thấy sự phát triển cân đối về thể hình cùng với thể lực. Kết quả này là một minh chứng rõ ràng cho thấy chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa ở nhóm thực nghiệm đã mang lại hiệu quả thực tiễn, bền vững, không chỉ trong cải thiện các chỉ số thể lực như sức nhanh, sức bền, mà còn hỗ trợ HS phát triển đều đặn về hình thể, hệ tim mạch và hô hấp.

Đối với học sinh nhóm đối chứng 1:

Nhóm HS khối lớp 10: Có một số chỉ số tăng nhẹ, nhịp tăng trưởng trung bình ở nam là 3.65% và ở nữ là 2.78% nhưng chưa đủ thuyết phục để khẳng định có cải thiện thực sự đáng kể, mà chủ yếu phản ánh sự phát triển sinh lý tự nhiên theo lứa tuổi.

Ở nhóm HS khối lớp 11: Mức tăng trưởng kém hơn so với nhóm thực nghiệm, thể hiện qua các giá trị tăng trưởng dao động ở mức trung bình (nam: $\approx 2.92\%$; nữ: $\approx 2.93\%$). Điều này cho thấy rằng quá trình phát triển thể chất vẫn diễn ra tự nhiên theo lứa tuổi, nhưng chưa đủ để tạo nên sự đột phá nếu không có sự tác động có chủ đích như ở nhóm thực nghiệm.

Ở nhóm HS khối lớp 12: HS tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khóa khác không có HLV, HDV có sự cải thiện nhất định nhưng kém rõ ràng hơn. Có một số chỉ tiêu đạt nhịp tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$), song mức độ chênh lệch thấp hơn nhiều so với nhóm thực nghiệm. Nhịp tăng trưởng trung bình ở nhóm nam là 2.95% và ở nữ là 2.67%. Có sự tăng trưởng, nhưng tốc độ, quy mô phát triển thể chất không rõ nét như nhóm thực nghiệm. Điều này phản ánh quá trình phát triển thể chất có xảy ra nhưng thiếu tính đồng đều.

Đối với học sinh nhóm đối chứng 2:

Ở nhóm HS khối lớp 10: Các chỉ số thể chất có tăng tuy nhiên không đồng đều, nhiều chỉ số ở nhóm nam nhỏ hơn 1.5% (Chiều cao đứng: 1,0%, Cân nặng: 1.32%, BMI: 1.14% , Nằm ngửa gập bụng: 1.26% , Chạy tủy sức 5 phút: 1.43%), ở nhóm HS nữ có 02 chỉ số đánh giá cao có ý nghĩa thống kê $P > 0.05$ (Chỉ số BMI: 2.69%, Chỉ số công năng tim : 3.21%). Còn lại là các chỉ số nhỏ dưới ngưỡng thống kê. Nhịp tăng trưởng trung bình ở nam là 1.79% và ở nữ là 1.88%. Kết quả trên phản ánh mức tăng trưởng thể chất chậm, không ổn định và thiếu chiều sâu.

Ở nhóm HS khối lớp 11: Mức tăng trưởng rất thấp, đa phần dưới 3%, chỉ số thay đổi không đồng đều. Một vài chỉ tiêu đáng chú ý: BMI (2.70%), Công năng tim (2.89%), Dung tích sống (2.86%), Bật xa tại chỗ (2.82%). Còn lại các chỉ số có giá trị tăng trưởng dưới ngưỡng thống kê hoặc chỉ cao hơn một chút. Điều này phản ánh rằng không tham gia vào tập luyện thể thao sẽ làm chậm lại quá trình phát triển thể chất, đặc biệt trong giai

đoạn dậy thì, thời kỳ quan trọng để hoàn thiện vóc dáng và năng lực vận động. Nhịp tăng trưởng trung bình ở nam là 2.21% và ở nữ là 2.35%.

Nhóm HS khối lớp 12: Một số chỉ số như cân nặng, BMI (3.99%), Dung tích sống (3.26%) có sự cải thiện. Tuy nhiên, nhiều chỉ số tăng trưởng ($< 2\%$) hoặc sát ngưỡng, tăng trưởng chậm, không ổn định. Nhịp tăng trưởng trung bình ở nam là 2.31% và ở nữ là 1.53%.

Tóm lại, từ kết quả đánh giá thể chất của HS khối lớp 10, 11 và 12 ở nhóm thực nghiệm, đối chứng 1 và đối chứng 2 cho thấy: HS thuộc nhóm thực nghiệm, ở cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng thể chất vượt trội so với hai nhóm đối chứng. Các chỉ số quan trọng như chiều cao, cân nặng, chỉ số BMI, dung tích sống, chỉ số công năng tim, bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy tùy sức 5 phút đều có sự cải thiện rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ở nhóm thực nghiệm ($t_{\text{thực nghiệm}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$).

Đặc biệt, những chỉ số phản ánh tố chất sức bền và chức năng hô hấp, tim mạch (dung tích sống, chỉ số công năng tim và chạy tùy sức 5 phút) liên tục đạt giá trị tăng trưởng cao qua các nhóm lớp. Điều này cho thấy, chương trình tập luyện NK môn võ Vovinam không chỉ cải thiện thể lực tạm thời mà còn hỗ trợ phát triển nền tảng thể chất lâu dài. Ngược lại, ở hai nhóm đối chứng, đặc biệt là nhóm đối chứng 2, có mức tăng trưởng thấp và không ổn định. Những chỉ số thể hiện sự phát triển tự nhiên theo tuổi có cải thiện nhẹ, song đa số nhịp tăng trưởng thấp, nhiều chỉ tiêu không đạt ($P > 0.05$). Điều này phản ánh rằng tập luyện ngoại khóa không có hệ thống khiến HS phát triển thể chất một cách chậm chạp, thiếu đồng bộ và không đạt hiệu quả rõ rệt trong giai đoạn vàng của sự phát triển thể lực. Từ những kết quả trên, có thể kết luận rằng: việc áp dụng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam có tính khoa học, hệ thống và phù hợp với lứa tuổi là hết sức cần thiết và mang lại hiệu quả cao, góp phần phát triển toàn diện cho HS cả về thể lực, sức khỏe và năng lực học tập.

Để thấy rõ hơn sự tăng trưởng thể chất của HS nhóm thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng giữa các nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.41 cho thấy:

Sau một năm triển khai chương trình ngoại khóa môn võ Vovinam (chương trình 1) cho học sinh các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, nhịp độ tăng trưởng ở các chỉ tiêu đánh giá thể chất của học sinh nhóm thực nghiệm có xu hướng cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 trên hầu hết các tiêu chí kiểm tra.

**Bảng 3.41. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh
Thái Nguyên sau 1 năm học thực nghiệm (n = 1028)**

TT	Test	Nam			Nữ		
		W _{TN}	W _{ĐC1}	W _{ĐC2}	W _{TN}	W _{ĐC1}	W _{ĐC2}
Lớp 10 (n = 334)							
1	Chiều cao đứng (cm)	2.10	1.45	1.00	2.49	1.95	1.65
2	Cân nặng (kg)	5.45	3.90	1.32	4.18	2.11	1.70
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	3.35	1.69	1.14	6.84	3.25	2.69
4	Chỉ số công năng tim (HW)	12.84	5.51	5.36	9.97	3.27	3.21
5	Dung tích sống (l)	8.02	5.03	1.3	2.87	1.67	1.67
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.46	6.23	1.26	13.24	2.33	1.68
7	Bật xa tại chỗ (cm)	7.60	1.97	0.34	6.25	2.54	1.78
8	Chạy 30m XPC (s)	6.49	3.74	2.96	11.11	6.42	1.18
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	5.74	3.33	1.43	8.30	1.52	1.32
Lớp 11 (n = 349)							
1	Chiều cao đứng (cm)	3.20	1.24	1.75	2.15	2.04	1.94
2	Cân nặng (kg)	3.30	3.26	2.05	2.04	1.54	2.89
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	9.15	3.49	2.70	3.18	2.32	2.17
4	Chỉ số công năng tim (HW)	10.08	4.89	2.89	9.80	3.93	3.11
5	Dung tích sống (l)	8.53	4.80	2.86	2.42	1.26	0.86
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	9.93	2.01	2.21	13.48	5.42	4.75
7	Bật xa tại chỗ (cm)	8.29	3.76	2.82	6.01	2.3	0.55
8	Chạy 30m XPC (s)	1.98	1.66	1.52	11.94	2.88	1.25
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	5.78	1.18	1.05	8.49	4.65	3.64
Lớp 12 (n = 345)							
1	Chiều cao đứng (cm)	1.92	1.44	1.43	1.62	1.32	1.27
2	Cân nặng (kg)	3.45	3.49	3.47	4.40	1.84	1.94
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	14.81	4.45	3.99	5.01	4.84	2.32
4	Chỉ số công năng tim (HW)	11.39	4.88	1.86	13.11	4.80	2.79
5	Dung tích sống (l)	5.78	3.83	3.26	2.45	1.65	0.41
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	7.89	1.43	1.26	13.10	1.12	0.83
7	Bật xa tại chỗ (cm)	5.94	3.29	2.51	5.92	1.96	0.96
8	Chạy 30m XPC (s)	2.56	1.51	1.13	12.07	3.45	1.47
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	10.86	2.30	1.87	3.86	3.04	1.79

Về chiều cao đứng, học sinh nhóm thực nghiệm thể hiện mức tăng trưởng vượt trội. Cụ thể, HS nữ lớp 10 tăng 2.49% so với 1.95% ở nhóm đối chứng 1 và 1.65% ở nhóm đối chứng 2; tương tự, HS nam lớp 11 tăng 3.2%, trong khi nhóm đối chứng 1 chỉ tăng 2.14% và nhóm đối chứng 2 là 2.15%. Cân nặng cũng có xu hướng tương tự, điển hình là HS nam lớp 10 nhóm thực nghiệm tăng 5.45%, trong khi nhóm đối chứng 1 chỉ đạt 3.9% và nhóm đối chứng 2 là 1.32%. Những số liệu này cho thấy chương trình ngoại khoá Vovinam góp phần thúc đẩy hiệu quả quá trình phát triển hình thể ở học sinh THPT, đặc biệt là đối với học sinh nam.

Chỉ số BMI, đại diện cho mối tương quan giữa chiều cao và cân nặng - một chỉ số phản ánh trực tiếp sự thay đổi về khối lượng cơ thể, cũng cho thấy mức cải thiện rõ nét ở nhóm thực nghiệm. Trong đó, ở HS nam lớp 12 tăng 14.81% và nữ tăng 5.01%, trong khi nhóm đối chứng 1 chỉ tăng 4.45% (nam) và 4.84% (nữ), còn nhóm đối chứng 2 thấp hơn đáng kể, lần lượt là 3.99% (nam) và 2.32% (nữ). Tuy nhiên, cần lưu ý rằng mức tăng BMI cao ở HS nam có thể tiềm ẩn nguy cơ tăng mỡ nếu không kết hợp chế độ luyện tập và dinh dưỡng hợp lý.

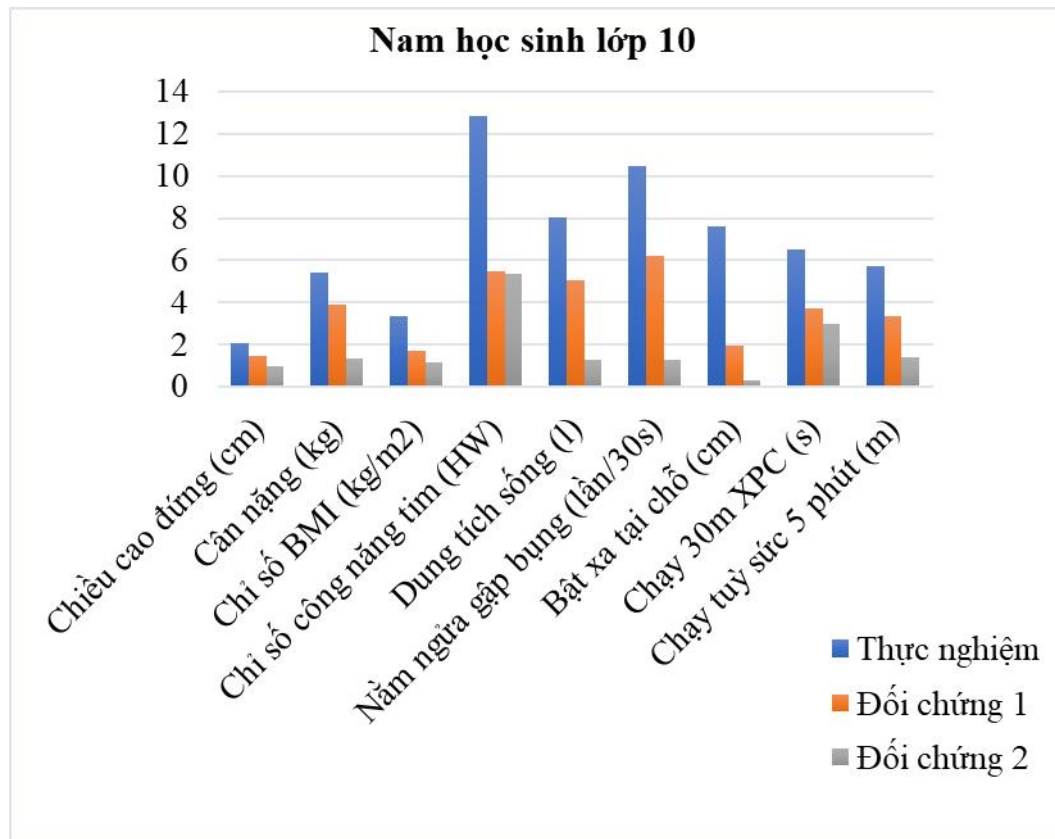
Về chức năng tim mạch và hô hấp, các chỉ số Công năng tim và dung tích sống đều cho thấy sự cải thiện đáng kể ở nhóm thực nghiệm. Ở HS nam lớp 12 nhóm thực nghiệm chỉ số công năng tim đạt mức tăng 11.19%, cao hơn so với nhóm đối chứng 1 là 9.88% và nhóm đối chứng 2 là 8.86%. Dung tích sống của HS nam lớp 12 trong nhóm thực nghiệm đạt 5.78%, gần gấp đôi so với nhóm đối chứng 2 (2.45%). Tương tự, ở HS nữ lớp 10 nhóm thực nghiệm đạt mức tăng 3.27%, trong khi cả hai nhóm đối chứng đều chỉ tăng 1.67%, cho thấy không có sự khác biệt đáng kể giữa các nhóm đối chứng 1 và đối chứng 2 và nhấn mạnh tính hiệu quả của chương trình.

Các chỉ tiêu về sức mạnh và sức bền tiếp tục cho thấy nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm. Trong chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng 30 giây, HS nữ lớp 10 ở nhóm thực nghiệm tăng trưởng 13.24%, trong khi nhóm đối chứng 1 là 2.33% và nhóm đối chứng 2 là 1.18%. Ở nội dung bật xa tại chỗ, nam sinh lớp 12 nhóm thực nghiệm tăng 5.94%, cao hơn nhóm đối chứng 1 (3.29%) và đối chứng 2 (2.51%). Ở nội dung chạy tùy sức 5 phút, HS nam lớp 12 nhóm thực nghiệm tăng 10.86%, gấp

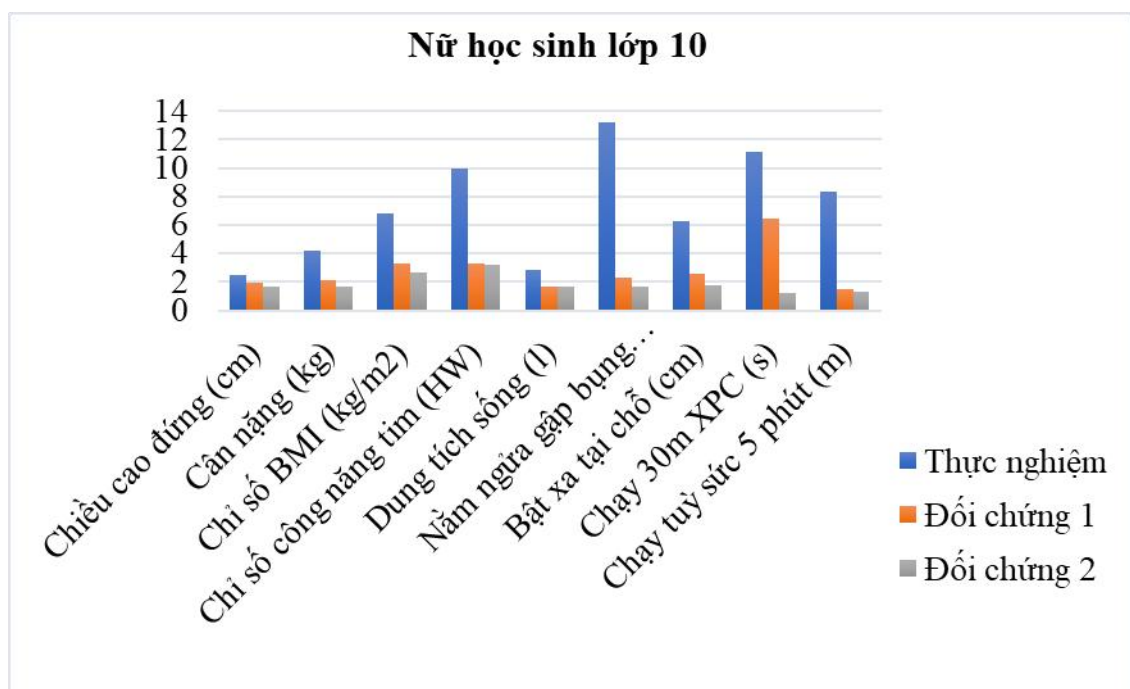
hơn 4 lần nhóm đối chứng 2 (1.87%), trong khi HS nữ lớp 11 nhóm thực nghiệm trang 8.49%, cao hơn nhiều so với 4.65% nhóm đối chứng 1 và 3.64% nhóm đối chứng 2. Ngoài ra, nội dung kiểm tra chạy 30m xuất phát cao (XPC), nam HS lớp 11 ở nhóm thực nghiệm tăng 5.96% giảm thời gian đáng kể so với 6.42% của nhóm đối chứng 2, phản ánh khả năng tăng tốc được cải thiện rõ rệt.

Từ những kết quả trên có thể khẳng định tính hiệu quả rõ rệt của chương trình NK môn võ Vovinam trong việc cải thiện các chỉ số thể chất của học sinh THPT tại Thái Nguyên. Mức tăng trưởng cao nhất được ghi nhận ở khối lớp 10, sau đó giảm dần ở lớp 11 và 12, phù hợp với quy luật phát triển sinh lý học sinh tuổi vị thành niên. Sự vượt trội so với các nhóm đối chứng là minh chứng khoa học vững chắc cho giá trị thực tiễn và ý nghĩa lý luận của chương trình. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 3.1 đến biểu đồ 3.6:

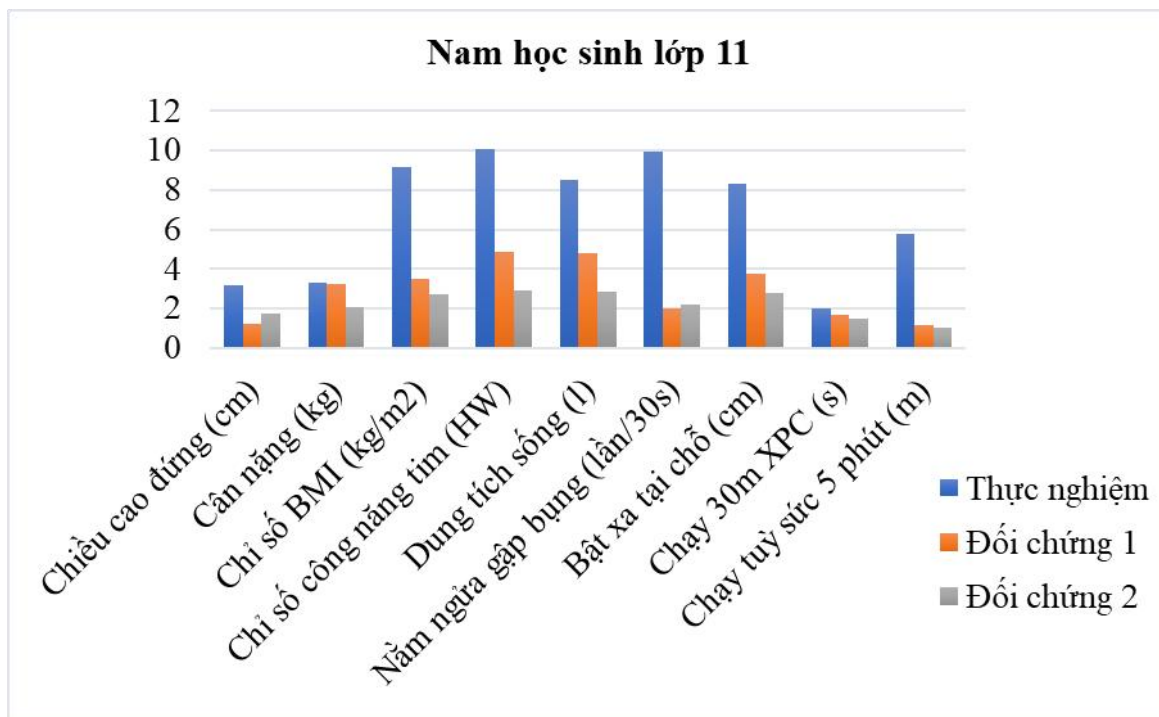
Các biểu đồ từ 3.1 tới 3.6 đã chỉ rõ sự chênh lệch nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên sau 1 năm thực nghiệm theo từng lứa tuổi, giới tính. Qua đó, chúng ta thấy rõ ở các tiêu chí đánh giá chức năng cơ thể và tổ chất vận động trên cả đối tượng nam và nữ, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2. Ở các nội dung đánh giá hình thái, không có xu thế chung cho các lứa tuổi, giới tính khi so sánh giữa HS nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2. Ở mỗi lứa tuổi, giới tính khác nhau, mức độ tăng trưởng của từng nội dung kiểm tra lại khác nhau. Như vậy, có thể thấy chương trình thực nghiệm đã phát huy hiệu quả tốt trong việc phát triển thể chất cho HS nhóm thực nghiệm.



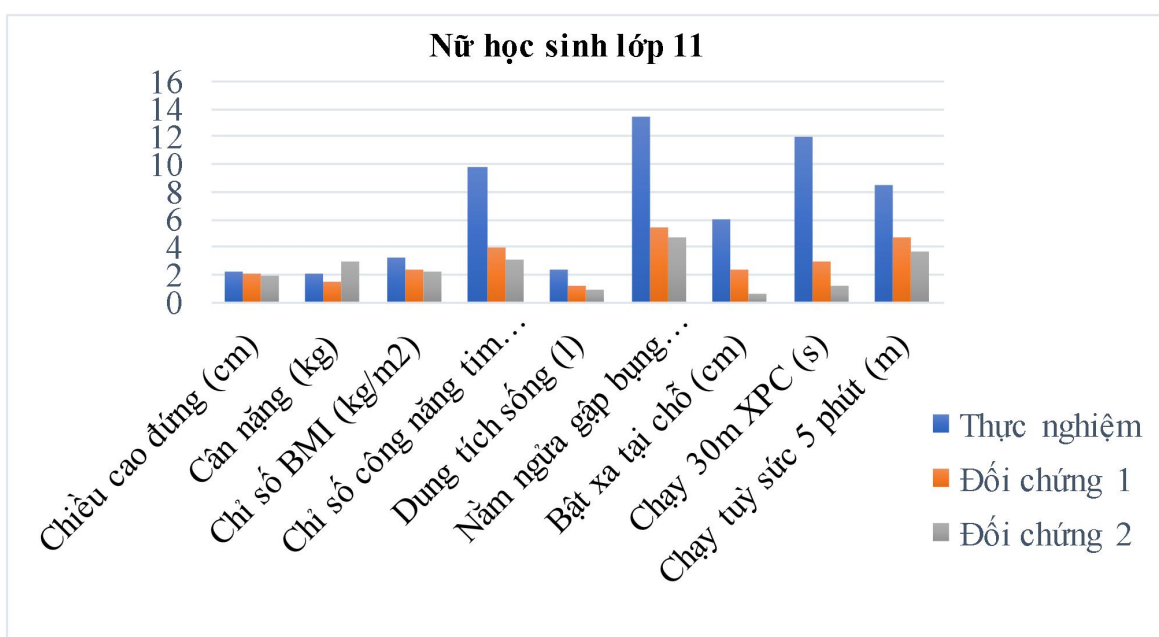
Biểu đồ 3.1. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nam HS lớp 10 sau 1 năm thực nghiệm



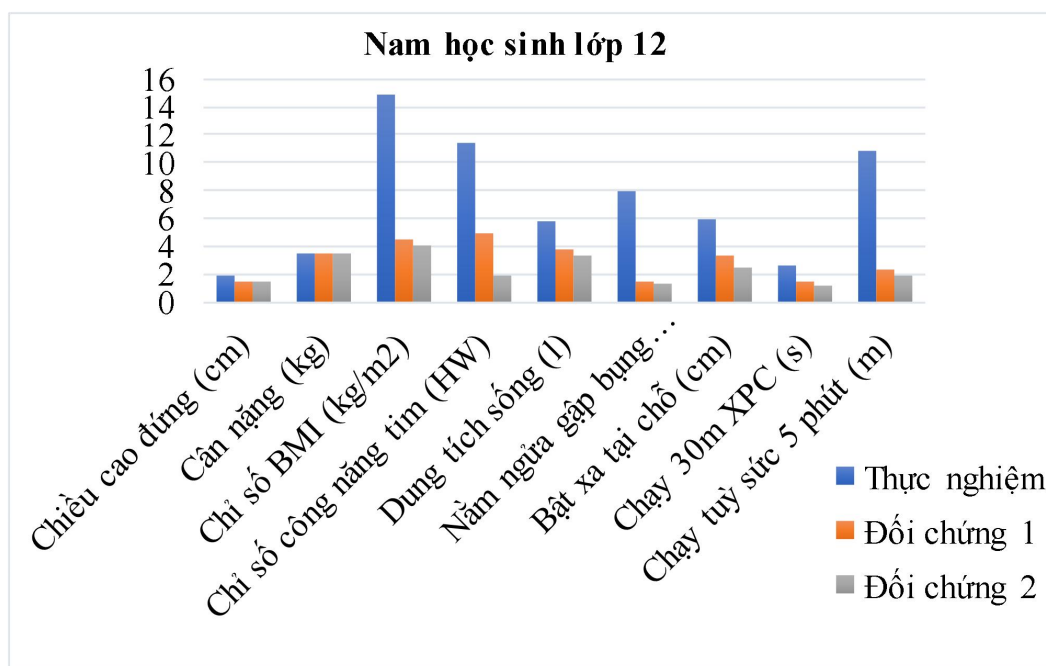
Biểu đồ 3.2. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ HS lớp 10 sau 1 năm thực nghiệm



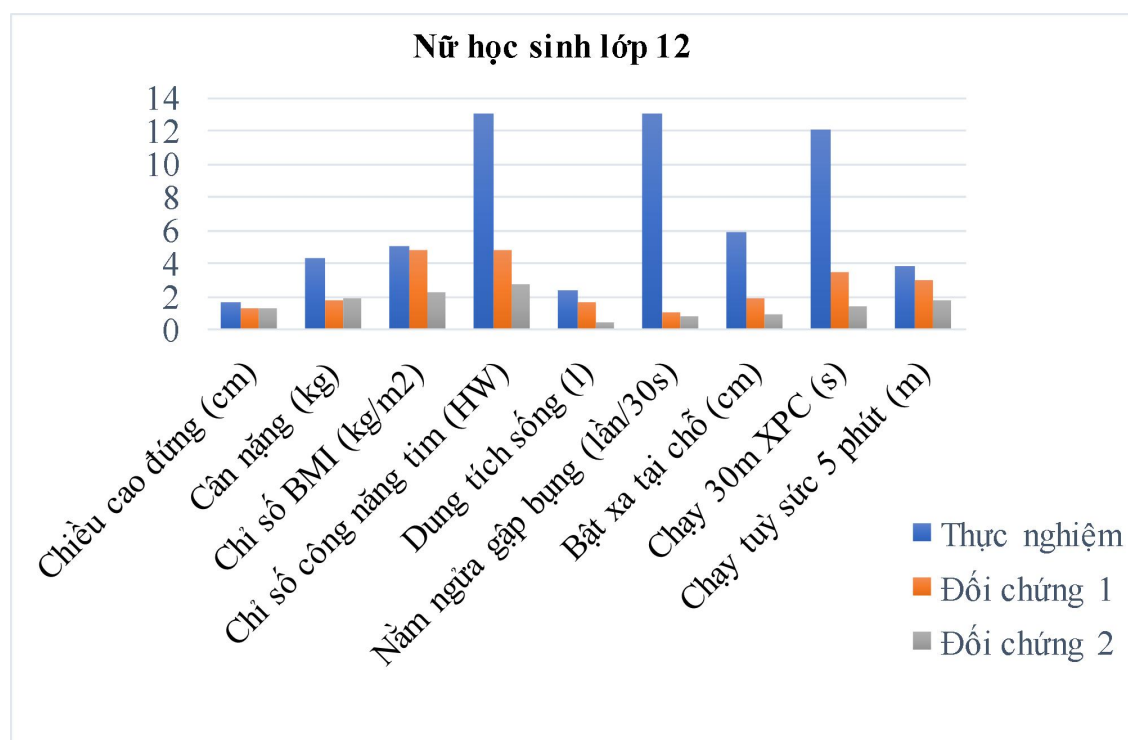
**Biểu đồ 3.3. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nam HS lớp 11
sau 1 năm thực nghiệm**



**Biểu đồ 3.4. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ HS lớp 11
sau 1 năm thực nghiệm**



**Biểu đồ 3.5. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nam HS lớp 12
sau 1 năm thực nghiệm**



**Biểu đồ 3.6. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ HS lớp 12
sau 1 năm thực nghiệm**

Song song với việc so sánh các tổ chất vận động của HS các nhóm thông qua giá trị trung bình kết quả kiểm tra các test vận động, luận án tiến hành so sánh tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của HS các nhóm theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HS, SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT [7]. Kết quả được trình bày tại bảng 3.42.

Bảng 3.42. Kết quả phân loại trình độ thể lực của HS các nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của Bộ GD&ĐT thời điểm sau thực nghiệm (n = 1028)

Giới tính	Lớp	Phân loại	Nhóm TN		Nhóm ĐC 1		Nhóm ĐC 2		So sánh		
			mi	%	mi	%	mi	%	χ^2_{1-2}	χ^2_{2-3}	χ^2_{1-3}
Nam	Lớp 10 n=178	Tốt	20	34.5	12	20	11	18.3	6.40*	0.05	7.17*
		Đạt	38	65.5	44	73.3	45	75			
		Không đạt	0	0.0	4	6.7	4	6.7			
	Lớp 11 n=186	Tốt	15	25.0	13	22.0	11	16.4	5.32	0.64	6.51*
		Đạt	45	75.0	41	69.5	50	74.6			
		Không đạt	0	0.0	5	8.5	6	9.0			
	Lớp 12 n=184	Tốt	24	41.4	12	20	14	21.5	6.52*	0.46	6.82*
		Đạt	34	58.6	45	75	46	70.8			
		Không đạt	1	1.7	3	5	5	7.7			
Nữ	Lớp 10 n=156	Tốt	14	28.0	9	18	10	17.9	7.47*	0.16	6.08*
		Đạt	36	72.0	36	72	39	69.6			
		Không đạt	0	0.0	5	10	7	12.5			
	Lớp 11 n=163	Tốt	17	30.4	9	20	8	12.9	6.02*	0.34	8.96*
		Đạt	39	69.6	32	71.1	47	75.8			
		Không đạt	0	0.0	4	8.9	7	11.3			
	Lớp 12 n=153	Tốt	18	34.0	10	19.2	11	20.4	4.97	0.36	6.20*
		Đạt	35	66.0	37	71.2	36	66.7			
		Không đạt	1	1.9	5	9.6	7	13.0			

Ghi chú: * tương đương $P < 0.05$. $\chi^2_{0.05} = 5.99$

Qua bảng 3.42 cho kết quả như sau: Ở thời điểm sau thực nghiệm, kết quả phân loại thể lực cho thấy tỷ lệ HS xếp loại tốt đã tăng lên 34,5% ở tất cả các khối học từ khối lớp 10 tới lớp 12, cao hơn trước thực nghiệm (19%), đồng thời tỷ lệ HS

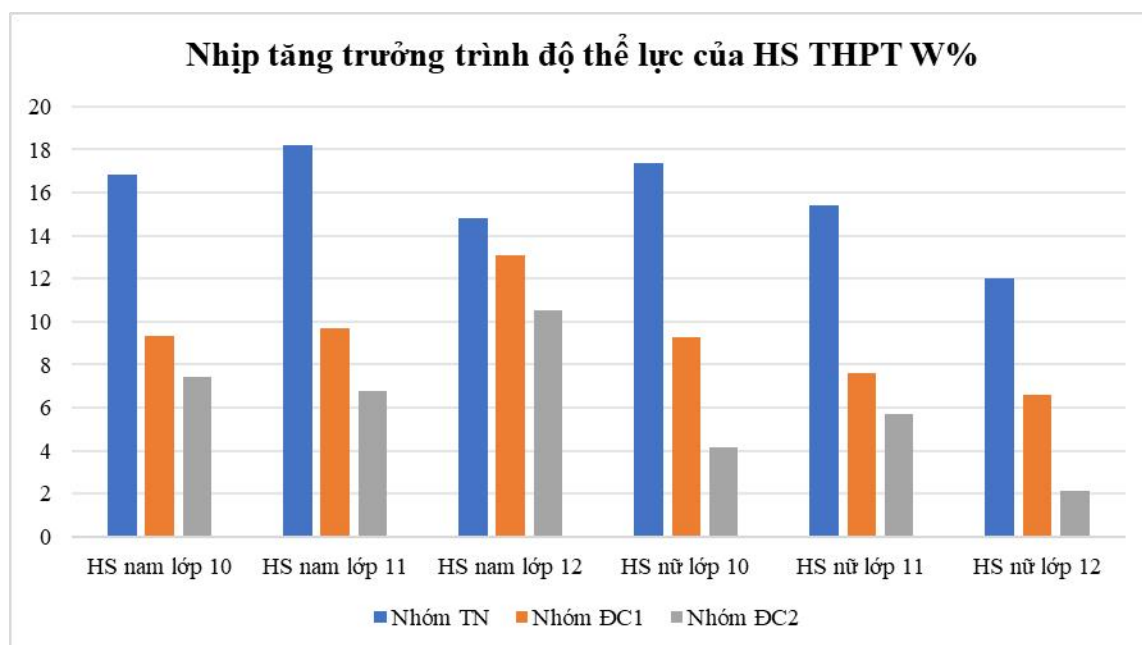
nam không đạt đã giảm xuống 0% ở các khối học lớp 10, khối lớp 11, riêng đối với nhóm nữ và nhóm nam khối lớp 12 chỉ còn (1.7% -1.9%) xếp loại không đạt, giảm so với trước thực nghiệm (13% - 18%). Kết quả kiểm tra của HS nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn khi so sánh với HS nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 bằng tham số χ^2 với $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ ($P < 0.05$) ở hầu hết các khối lớp và có xu hướng giảm ở khối lớp 12. Khi so sánh kết quả phân loại trình độ thể lực của HS nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2, kết quả này chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P > 0.05$ ở HS từ khối 10 tới khối 12. Như vậy, có thể kết luận sau thực nghiệm trình độ thể lực của HS nhóm thực nghiệm có sự khác biệt so với các nhóm còn lại.

Để thể hiện được rõ hơn mức tăng trưởng về trình độ thể lực của HS nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng, luận án đã tiến hành tổng hợp và so sánh kết quả số HS đạt chuẩn thể lực của nhóm thực nghiệm, đối chứng 1 và đối chứng 2 ở từng khối lớp và theo giới tính tại thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả trình bày tại bảng 3.43 cho thấy: Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực giữa các nhóm thực nghiệm, đối chứng 1 và đối chứng 2 có sự chênh lệch rõ rệt giữa nhóm thực nghiệm và các nhóm đối chứng. Theo số liệu thu được, hầu hết HS các khối thuộc nhóm thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao hơn đáng kể so với nhóm đối chứng cùng khối lớp và giới tính.

Cụ thể: ở nhóm HS nam lớp 11, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt 18.18%, trong khi nhóm đối chứng 1 và đối chứng 2 chỉ đạt lần lượt 9.71% và 6.78%. Tương tự, ở nhóm HS nữ lớp 10 và lớp 11, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lần lượt là 17.39% và 15.38%, cao hơn đáng kể so với các nhóm đối chứng. Đáng chú ý, một số nhóm đối chứng ghi nhận mức tăng trưởng thấp như HS nữ lớp 10 - nhóm đối chứng 2 (4.17%) và nữ lớp 12 - nhóm đối chứng 2 (2.15%). Những kết quả này khẳng định hiệu quả tích cực và rõ rệt của chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK đã áp dụng đối với HS nhóm thực nghiệm, được thể hiện rõ hơn ở biểu đồ 3.7.

Bảng 3.43. Kết quả đánh giá nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của HS các nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm sau thực nghiệm (n = 1028)

Giới tính	Khối lớp	Nhóm	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W%
Nam	Lớp 10	TN	49	58	16.82
		ĐC1	51	56	9.35
		ĐC2	52	56	7.41
	Lớp 11	TN	50	60	18.18
		ĐC1	49	54	9.71
		ĐC2	57	61	6.78
	Lớp 12	TN	50	58	14.81
		ĐC1	50	57	13.08
		ĐC2	54	60	10.53
Nữ	Lớp 10	TN	42	50	17.39
		ĐC1	41	45	9.30
		ĐC2	47	49	4.17
	Lớp 11	TN	48	56	15.38
		ĐC1	38	41	7.59
		ĐC2	51	54	5.71
	Lớp 12	TN	47	53	12.00
		ĐC1	44	47	6.59
		ĐC2	46	47	2.15



Biểu đồ 3.7. Nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của HS các nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm sau thực nghiệm

Bảng 3.44. Đánh giá của HS về chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ
Vovinam đã tham gia (n = 334)

TT	Nội dung đánh giá	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%
Đánh giá chung về chương trình							
1	HS biết rõ mục tiêu của chương trình khi bắt đầu tham gia	334	100.0	0	0	0	0
2	Nội dung của chương trình phù hợp với mục tiêu.	320	95.8	14	4.19	0	0
3	Các yêu cầu của chương trình phù hợp với trình độ của HS.	318	95.2	16	4.79	0	0
4	Thời lượng của chương trình phù hợp với điều kiện về thời gian của HS.	321	96.1	13	3.89	0	0
5	Cấu trúc chương trình linh hoạt, tạo điều kiện cho HS	314	94.0	20	5.99	0	0
6	Nội dung chương trình có sự kết hợp và củng cố lẫn nhau	325	97.3	19	5.69	0	0
7	Hình thức đa dạng, gắn liền với thực tiễn.	327	94.6	7	2.10	0	0
Kiến thức và kỹ năng trang bị cho HS							
1	HS được trang bị những kiến thức cơ bản về võ Vovinam.	328	98.2	6	1.80	0	0
2	Kỹ thuật cơ bản được nâng cao và ổn định; Có hiểu biết sâu sắc hơn về luật thi đấu.	320	95.8	14	4.19	0	0
3	Được trang bị kiến thức, kỹ năng cơ bản về hoạt động tập luyện, thi đấu, thi lên đai.	323	96.7	11	3.29	0	0
4	Trình độ thể lực được phát triển toàn diện.	334	100.0	0	0.00	0	0
5	Biết cách tự tập luyện và hướng dẫn người khác tập luyện.	327	97.9	7	2.10	0	0
6	Đáp ứng tốt các nội dung thi nâng cấp đai, đăng định kỳ	328	98.2	6	1.80	0	0
7	HS được trang bị đầy đủ dụng cụ bảo vệ trong quá trình tập luyện.	334	100.0	0	0.00	0	0
8	HS được trang bị các kiến thức tự bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện.	320	95.8	14	4.19	0	0
Cảm nhận chung về chương trình							
1	HS cảm thấy hài lòng về chương trình đã tham gia.	334	100.0	0	0.00	0	0
2	HS yêu thích và luôn tích cực, chủ động với các hoạt động của chương trình.	327	97.9	7	2.10	0	0
3	Các hoạt động của chương trình giúp HS giải trí, giảm căng thẳng sau các hoạt động học tập, mở rộng quan hệ xã hội, rèn luyện các kỹ năng mềm.	319	95.5	15	4.49	0	0
4	Nội dung, hình thức giảng dạy hấp dẫn và lôi cuốn, kích thích nhu cầu học tập và duy trì tập luyện thường xuyên của HS.	325	97.3	9	2.69	0	0
5	Giúp HS tự tin thể hiện hết năng lực của bản thân trong quá trình học.	322	96.4	12	3.59	0	0
6	Giáo dục ý chí, quyết tâm của người học.	320	95.8	14	4.19	0	0
7	Tăng cường khả năng tự tin trong giao tiếp cho người học	309	92.5	25	7.49	0	0

3.3.2.1. Đánh giá của HS sau khi tham gia chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam

Để có cái nhìn toàn diện hơn về hiệu quả đạt được của chương trình tập luyện NK môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên sau thực nghiệm, đề tài tiến hành khảo sát ý kiến đánh giá của HS các nhóm thực nghiệm nghiên cứu sau khi tham gia chương trình. Nội dung khảo sát gồm đánh giá của HS về chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam thông qua việc nhận định về 3 nội dung cơ bản: Đánh giá chung về chương trình; Kiến thức và kỹ năng được trang bị; Cảm nhận chung về chương trình. Kết quả được trình bày tại bảng 3.44.

Qua bảng 3.44 cho thấy: Qua khảo sát ý kiến của HS nhóm thực nghiệm sau khi thực nghiệm chương trình tập luyện ngoại khóa võ Vovinam thì có 92.5% đến 100% HS có những cảm nhận, đánh giá tích cực về các mặt khác nhau của chương trình. HS tự cảm nhận được kiến thức và kỹ năng được trang bị cũng như cảm thấy hài lòng, yêu thích khi được tập luyện với những nội dung và hình thức phong phú, phù hợp với năng lực và nguyện vọng của bản thân.

3.3.3. Bàn luận về hiệu quả của chương trình NK môn võ Vovinam đối với sự phát triển thể chất HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

3.3.3.1. Bàn luận về tổ chức thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả thực nghiệm, luận án đã sử dụng phương pháp nghiên cứu thực nghiệm song song để đánh giá chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam. Cùng với nghiên cứu trên cũng đã có nhiều tác giả sử dụng phương pháp nghiên cứu thực nghiệm song song như: các tác giả Lương Minh Cường, Mai Thị Bích Ngọc, Võ Xuân Thủy, Nguyễn Duy Quyết, Nguyễn Trọng Thủy, Bùi Trọng Duy. Đây là cách tiếp cận vừa đánh giá được mức độ phát triển thể chất của HS nhóm thực nghiệm học nội dung ngoại khóa môn võ Vovinam mới, vừa so sánh được kết quả của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tập luyện hoặc không tập luyện các môn NK khác ở thời điểm trước và sau khi tiến hành thực nghiệm [22], [24], [52], [72], [90], [32].

Về quy trình thực nghiệm, nghiên cứu đã xây dựng một quy trình thực nghiệm chặt chẽ, bao gồm ba giai đoạn chính: Chuẩn bị, thực nghiệm và đánh giá

sau thực nghiệm. Việc thiết lập một tiến trình cụ thể giúp đội ngũ triển khai có sự chủ động hơn trong thực hiện, đồng thời đảm bảo tính hệ thống và nhất quán trong suốt quá trình nghiên cứu.

Về điều kiện thực nghiệm, quá trình thực nghiệm nhận được sự quan tâm và hỗ trợ từ các cấp lãnh đạo, đặc biệt là ban giám hiệu các trường THPT tham gia và các huấn luyện viên trực tiếp triển khai chương trình. Những cá nhân này không chỉ đóng vai trò cố vấn và giám sát mà còn là cộng tác viên tích cực, tham gia vào việc triển khai giảng dạy, tổ chức luyện tập thực tế, theo dõi tiến trình thực nghiệm, ghi nhận các vấn đề phát sinh và điều chỉnh kịp thời. Những yếu tố này giúp đảm bảo tính khả thi của việc triển khai chương trình trên nhiều đối tượng và các đơn vị nhà trường, đồng thời duy trì tính nhất quán trong quá trình đánh giá hiệu quả.

Về đối tượng và thời gian thực nghiệm, thực nghiệm được tiến hành từ tháng 9/2023 đến tháng 5/2024, với nhóm đối tượng là HS khối 10 đến khối 12. Việc triển khai thực nghiệm vào thời điểm đầu năm học giúp đảm bảo điều kiện thuận lợi cho công tác tổ chức giảng dạy, tập luyện và theo dõi sự tiến bộ của HS trong suốt quá trình 1 năm học. Kết thúc thực nghiệm vào cuối tháng 5/2024, trước kỳ nghỉ hè, tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình kiểm tra, đánh giá mà không ảnh hưởng đến kế hoạch học tập chính thức của HS.

Về chương trình thực nghiệm, luận án đã triển khai thực nghiệm với 01 chương trình (chương trình 1) đã được xây dựng và điều chỉnh phù hợp với thực tiễn giảng dạy. Việc áp dụng thí điểm 01 chương trình này giúp đánh giá mức độ hiệu quả của từng chương trình tập luyện, từ đó rút ra kết luận về mô hình ứng dụng tối ưu trong các trường THPT, cũng như các chương trình 2, 3.

Đối với thực nghiệm chương trình tập luyện NK môn võ Vovinam, luận án đã sử dụng phương pháp so sánh song song trên 3 nhóm đối tượng thực nghiệm, trong đó nhóm thực nghiệm là HS của 05 trường THPT có CLB võ Vovinam để đối chứng với 2 nhóm khác (nhóm đối chứng 1 tập luyện môn thể thao khác là bóng chuyền và nhóm ít hoặc không tập luyện NK). Trong đó, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 1 đều tiến hành ở cùng 1 trường. Việc so sánh này cho phép đánh

giá đa chiều hơn trong việc đánh giá hiệu quả thực nghiệm. Quá trình nghiên cứu hoàn toàn phản ánh đặc điểm quan trọng của thể thao NK là linh hoạt, tự nguyện.

Song song với việc đánh giá thể chất HS, luận án đã tiến hành đánh giá mức độ hài lòng của HS sau học và tập luyện đối với CT NK môn võ Vovinam mà luận án xây dựng. Qua đánh giá giúp xác định đầy đủ các mặt của quá trình học tập và tập luyện NK môn võ Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Đây là vấn đề mới trong quá trình nghiên cứu đề tài, khác hơn và toàn diện hơn so với các công trình nghiên cứu có liên quan trước đây. Ngoài ra, trong quá trình tổ chức thực nghiệm, luận án cũng đã quan tâm tới các vấn đề: thời gian thực nghiệm, địa điểm thực nghiệm, đối tượng thực nghiệm, nội dung thực nghiệm, công tác kiểm tra - đánh giá kết quả thực nghiệm... đây là vấn đề chung thường được các tác giả quan tâm trong quá trình tổ chức thực nghiệm của mình để đảm bảo quá trình thực nghiệm thu được hiệu quả cao nhất. Như vậy, có thể thấy quá trình thực nghiệm của đề tài luận án là khoa học, chặt chẽ và đảm bảo cho các kết quả thực nghiệm khách quan nhất.

3.3.3.2. Bàn luận về kết quả thực nghiệm chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa đối với sự phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên

Sau một năm triển khai chương trình tập luyện NK môn võ Vovinam (chương trình 1) do luận án xây dựng vào thực tiễn giảng dạy tại các trường THPT, kết quả thực nghiệm cho thấy chương trình đã mang lại hiệu quả tích cực rõ rệt trong việc phát triển thể chất của HS. Đồng thời, chương trình cũng góp phần nâng cao hiệu quả thực hiện mục tiêu phát triển phong trào TDTT NK và đáp ứng các tiêu chuẩn đánh giá về mức độ đạt yêu cầu của chương trình tập luyện. So sánh với các công trình nghiên cứu trước đây như của Mai Thị Bích Ngọc, Nguyễn Thành Tuấn, Bùi Trọng Duy, Nguyễn Trọng Thủy..., có thể thấy luận án này có nhiều điểm tương đồng về định hướng nghiên cứu. Tuy nhiên, điểm mới của luận án là quá trình giải quyết vấn đề được tiến hành toàn diện, có nhiều điểm mới trong cách tiếp cận và xử lý thực tiễn so với các nghiên cứu trước đó [57], [91], [32], [90]....

Một trong những đóng góp mới quan trọng của luận án là việc xây dựng và lựa chọn được nội dung chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam phù hợp với đối tượng học sinh THPT. Điều này góp phần khẳng định tính khoa học và thực tiễn của công trình nghiên cứu. Nếu như trước đây, các nghiên cứu khoa học thường chỉ dừng lại ở việc chứng minh các chương trình, giải pháp hay bài tập mới có hiệu quả tốt hơn các chương trình cũ thì trong luận án này, ngoài việc chứng minh hiệu quả thực tế của chương trình, tác giả còn dựa trên các điều kiện thực tiễn phát sinh trong quá trình triển khai để điều chỉnh và bổ sung những điểm còn thiếu sót, chưa phù hợp. Cụ thể, chương trình đã được điều chỉnh theo nhiều hướng thiết thực:

Luận án bổ sung chi tiết nội dung lý thuyết cần thiết trong từng chương trình học, đồng thời hướng dẫn cách phân bổ thời gian linh hoạt giữa giáo án ôn tập và giáo án cơ động. Điều này rất cần thiết vì đa phần các hoạt động NK được tổ chức ngoài trời, chịu ảnh hưởng lớn bởi điều kiện thời tiết. Việc điều chỉnh giúp HLV và hướng dẫn viên chủ động, linh hoạt hơn trong tổ chức giảng dạy. Nội dung kỹ thuật căn bản được điều chỉnh cho phù hợp với từng cấp đại, đảm bảo trình tự trong quá trình tập luyện, từ đơn giản đến phức tạp, giúp học sinh lĩnh hội và thực hiện kỹ thuật một cách hiệu quả, có hệ thống.

Chương trình bổ sung các yêu cầu cụ thể về chỉ tiêu thể lực, tạo điều kiện cho HLV và hướng dẫn viên dễ dàng thực hiện kiểm tra, đánh giá sau từng giai đoạn tập luyện, góp phần nâng cao chất lượng dạy và học. Các chương trình nhỏ trong giáo trình được bổ sung tiến trình thực hiện cụ thể và được đưa vào phần phụ lục. Nhờ đó, quá trình triển khai thực tế tại các trường trở nên thuận tiện và nhất quán hơn. Tất cả các nội dung điều chỉnh, bổ sung này được thực hiện đồng bộ trong quá trình triển khai thực nghiệm. Nhờ vậy, chương trình càng trở nên phù hợp và khả thi khi áp dụng trong thực tế.

Trong quá trình nghiên cứu luận án đã lựa chọn được các nội dung, chỉ tiêu đánh giá mức độ phát triển thể chất cho HS khoa học, phù hợp. Nghiên cứu đã đi sâu đánh giá các chỉ số phát triển thể chất của HS, so sánh nhịp tăng trưởng ở từng chỉ tiêu đối với nhóm thực nghiệm và đối chứng ở các thời điểm trước và sau thực nghiệm. So sánh nhịp tăng trưởng giữa 3 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau khi

kết thúc chương trình thực nghiệm. Sau một năm thực nghiệm với hình thức so sánh song song giữa nhóm thực nghiệm (tham gia tập luyện môn võ Vovinam NK) và hai nhóm đối chứng (một nhóm tập luyện các môn khác và một nhóm không hoặc ít tập luyện NK), kết quả cho thấy sự vượt trội rõ rệt của nhóm thực nghiệm. Cụ thể:

Ở các nội dung kiểm tra chức năng cơ thể và tổ chất vận động, nhóm HS thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn rõ rệt so với hai nhóm đối chứng. Điều này đúng với cả học sinh nam và nữ. Tuy nhiên, ở nội dung đánh giá hình thái, không ghi nhận xu hướng tăng trưởng chung cho tất cả các lứa tuổi và giới tính; mức độ phát triển khác nhau theo từng độ tuổi và giới tính.

Khi phân tích kết quả nghiên cứu cho thấy chương trình tập luyện Vovinam ngoại khóa có tác động tích cực và toàn diện đến thể chất của cả học sinh nam và nữ, song mức độ ảnh hưởng có một số khác biệt giữa hai giới.

Ở HS nam phát triển thể chất toàn diện, với sự cải thiện rõ rệt ở sức mạnh, sức bền và chức năng tim - hô hấp. Ở lớp 10, nam sinh tăng mạnh các chỉ số như công năng tim (13,62%), dung tích sống (8,03%) và bật xa tại chỗ (7,60%). Lên lớp 11 và 12, thể lực tiếp tục phát triển ổn định với công năng tim, dung tích sống và sức bền đều tăng có ý nghĩa thống kê. Nhìn chung, nam sinh nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng thể lực vượt trội so với nhóm đối chứng, cho thấy chương trình Vovinam giúp nâng cao sức mạnh, tốc độ và sự dẻo dai một cách bền vững.

Đối với HS nữ ở cả ba khối lớp, lớp 10 thể lực nữ sinh tăng mạnh, đặc biệt về sức bền và sức nhanh, với các chỉ số như công năng tim (tăng 9,97%), nằm ngửa gập bụng (13,24%) và chạy 30m xuất phát cao (11,11%) đều đạt mức tăng có ý nghĩa thống kê. Sang lớp 11, sự phát triển tiếp tục toàn diện hơn với công năng tim (9,80%), nằm ngửa gập bụng (13,48%), chạy 30m xuất phát cao (11,94%) và chạy tùy sức 5 phút (8,49%), phản ánh sự cải thiện đồng đều về tim mạch, cơ bắp và sức bền. Đến lớp 12, nữ sinh ghi nhận mức tăng vượt trội và ổn định với công năng tim (13,11%), nằm ngửa gập bụng (13,10%), chạy 30m xuất phát cao (12,07%) và chỉ số BMI (5,01%), cho thấy thể lực và hình thể đều được phát triển cân đối. So với nhóm đối chứng, học sinh nữ nhóm thực nghiệm có tốc độ tăng trưởng cao gấp 2 - 3 lần, chứng minh rằng chương trình tập luyện Vovinam mang lại hiệu quả rõ rệt,

giúp nữ sinh nâng cao sức mạnh, sức bền, chức năng tim - hô hấp và vóc dáng một cách toàn diện, bền vững.

Tỷ lệ học sinh được xếp loại thể lực “tốt” tăng từ 19% lên 34,5% sau thời gian thực nghiệm, áp dụng đồng đều ở các khối lớp 10, 11 và 12. Tỷ lệ HS nam không đạt yêu cầu đã giảm xuống 0% ở lớp 10 và 11, trong khi tỷ lệ này ở HS nữ và nam lớp 12 giảm xuống chỉ còn 1,7% đến 1,9% so với mức 13% đến 18% trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra các nội dung thể lực của HS nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn hai nhóm đối chứng, với sai số thống kê có ý nghĩa ($P < 0.05$) ở hầu hết các khối lớp. Riêng ở khối 12, sự chênh lệch có xu hướng giảm nhưng vẫn đảm bảo tính vượt trội.

Ngoài các chỉ số chuyên môn, kết quả khảo sát cảm nhận của học sinh cũng phản ánh sự thành công của chương trình. Có đến 92,5% ý kiến học sinh phản hồi tích cực về các nội dung của chương trình. Học sinh tự cảm nhận rõ kiến thức, kỹ năng được trang bị, đồng thời thể hiện sự yêu thích đối với nội dung phong phú, phù hợp với khả năng và nguyện vọng cá nhân.

Tổng hợp ý kiến từ HS thuộc các khối lớp 10, 11, 12 cho thấy mức độ hài lòng rất cao với chương trình tập luyện đã triển khai. HS đánh giá cao việc được tham gia vận động, phát huy truyền thống văn hóa dân tộc, rèn luyện sự tự tin, đạo đức, tinh thần thượng võ và mở rộng quan hệ giao lưu với bạn bè. Những giá trị đó không chỉ giúp nâng cao thể chất mà còn góp phần quan trọng trong giáo dục phẩm chất toàn diện. Từ những kết quả đã đạt được, có thể khẳng định việc đưa môn võ Vovinam vào chương trình tập luyện ngoại khóa của các trường phổ thông là một chủ trương hoàn toàn đúng đắn, phù hợp với định hướng của Đảng, Nhà nước và chỉ đạo của địa phương. Đồng thời, đây cũng là một giải pháp thiết thực để bảo tồn và phát huy giá trị văn hóa truyền thống thông qua giáo dục thể chất học đường.

Tóm lại, chương trình được xây dựng với tính khoa học, công phu, có sự kế thừa từ các chương trình trước đó, nhưng cũng khắc phục được nhiều hạn chế cũ. Việc phát huy trí tuệ tập thể trong quá trình xây dựng và ứng dụng đã giúp chương trình đạt hiệu quả cao trong hầu hết các mặt đánh giá. Kết quả thực nghiệm không chỉ chứng minh tính hiệu quả của chương trình mới trong việc hoàn thiện mục tiêu

GDTC, mà còn thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT NK trong nhà trường. Qua đó, có thể kết luận rằng mục tiêu nghiên cứu thứ ba của luận án đã được thực hiện một cách toàn diện, hiệu quả. Việc ứng dụng chương trình tập luyện môn võ Vovinam vào giờ NK tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên đã chứng minh tính khả thi và tác động rõ rệt đến sự phát triển thể chất của HS, góp phần hiện thực hóa mục tiêu giáo dục thể chất trong chương trình giáo dục phổ thông.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

A. Kết luận

Từ các kết quả nghiên cứu của luận án cho phép có các kết luận sau:

1. Nghiên cứu thực trạng thể chất và các yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất của học sinh các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên thu được kết quả như sau:

Về thực trạng thể chất của HS: trình độ phát triển thể chất của HS diễn ra theo hướng tăng dần theo độ tuổi, phù hợp với qui luật sinh học tự nhiên; số HS thuộc mức đạt và tốt chiếm đa số; tuy vậy vẫn còn tới 12.83% - 16.83% số HS được khảo sát chưa đạt tiêu chuẩn đánh giá theo quy định. Đặc biệt, sự tản mát của số liệu thống kê về mức độ phát triển các tố chất vận động đã chỉ rõ trình độ phát triển thể chất chưa đồng đều và có chi phối mạnh của các yếu tố môi trường tập luyện TDTT rất cần được quan tâm nghiên cứu.

Nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam tương đối cao, chiếm tỷ lệ cao nhất trong các môn võ tại các trường THPT trên địa bàn. Động cơ chính để HS tham gia tập luyện môn võ Vovinam là vì yêu thích (77.06%).

Về yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất của học sinh: Về CSVC, lực lượng GV GDTC tại các trường THPT tương đối đầy đủ, chất lượng, đáp ứng được yêu cầu của công tác GDTC trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

2. Luận án đã xây dựng được CT tập luyện môn võ Vovinam NK cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên trong 03 năm, gồm 3 chương trình tập luyện (từ chương trình I đến chương trình III) linh động, áp dụng được cho nhiều đối tượng, HS có thể tham gia tập luyện ở bất kỳ thời điểm nào đều được xây dựng chi tiết với 11 phần: Tên chương trình, vị trí chương trình, mục tiêu chương trình, điều kiện tiên quyết, thời gian, nội dung tóm tắt, phân phối nội dung chương trình, nội dung chi tiết chương trình, hình thức kiểm tra, đánh giá, hướng dẫn thực hiện chương trình, tài liệu tham khảo. Ngoài ra còn có phần phụ lục các bài tập phục vụ giảng dạy và phát triển thể lực.

3. Luận án đã tiến hành kiểm nghiệm thí điểm nội dung 01 chương trình tập luyện môn võ Vovinam ngoại khóa mới xây dựng cho thấy đã có tác động tích cực.

Nhóm HS tập luyện chương trình môn võ Vovinam ngoại khoá mới xây dựng đã có những chuyển biến về mặt thể chất tốt hơn so với nhóm HS tập luyện NK các môn thể thao khác và đặc biệt vượt trội so với nhóm HS không tập luyện NK. Mức độ hài lòng của HS với chương trình ngoại khoá môn võ Vovinam chiếm tỉ lệ cao (trên 92.5%).

Như vậy, từ kết quả thu được đã khẳng định tính hiệu quả của chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam mới xây dựng và đã trả lời được giả thuyết khoa học được đề ra.

B. Kiến nghị

Từ kết quả nghiên cứu trên luận án có các kiến nghị sau:

1. Kiến nghị với Liên đoàn Võ thuật tỉnh Thái Nguyên và Sở GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên: Cho phép ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam đã xây dựng của luận án trong tổ chức hoạt động tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

2. Các trường THPT trong tỉnh các tỉnh thành lân cận sử dụng kết quả nghiên cứu của luận án như một tài liệu tham khảo trong việc phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam.

3. Các nghiên cứu tiếp theo cần xây dựng thêm các chương trình tập luyện ngoại khoá các môn thể thao khác cho HS theo từng cấp học, góp phần nâng cao hiệu quả công tác TDTT trong trường học các cấp.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN

1. Nguyễn Ngọc Bính (2024), *“Thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam của HS các trường THPT, tỉnh Thái Nguyên”*, Tạp chí Khoa học Thể thao, Số 3/2024 (tr. 77 - 79), Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Ngọc Bính (2024), *“Thực trạng và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của HS các trường THPT, tỉnh Thái Nguyên”*, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện TDTT, Số 3/2024 (tr. 45 - 47), Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
3. Nguyễn Ngọc Bính (2024), *“Thực trạng phát triển thể chất của HS THPT tỉnh Thái Nguyên”*, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện TDTT, Số 4/2024 (tr. 23 - 26), Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Nguyễn Ngọc Bính (2025), *“Tác động của tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam đến sự phát triển thể lực của học sinh lớp 11 các trường THPT tỉnh Thái Nguyên”*, Tạp chí Khoa học Thể thao, Số 3/2025 (tr. 4 - 7), Viện Văn hóa, Nghệ thuật, Thể thao và du lịch Việt Nam, Hà Nội.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tham khảo bằng tiếng Việt:

1. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2006), *Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ X*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
2. Ban chấp hành TW Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Các Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI*, Nxb Chính trị quốc gia.
3. Ban chấp hành TW Đảng Cộng sản Việt Nam (2016), *Các Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XII*, Nxb Chính trị quốc gia
4. Ban Chấp hành Trung ương Đảng (2021), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII*, tập I, NXb CTQGST, H. 2021.
5. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020*
6. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2024), *Kết luận số 70-KL/TW ngày 31/01/2024 của Bộ Chính trị về phát triển thể dục, thể thao trong giai đoạn mới”*.
7. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008*.
8. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Công văn số 4267/BGDĐT-CTHSSV, ngày 21 tháng 7 năm 2010, về việc “Phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam trong nhà trường”*.
9. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Thông tư 14/2017/TT-BGDĐT, ngày 06 tháng 06 năm 2017, Ban hành quy định tiêu chuẩn, quy trình xây dựng, chỉnh sửa chương trình giáo dục phổ thông; tổ chức và hoạt động của hội đồng quốc gia thẩm định chương trình giáo dục phổ thông*.
10. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT, ngày 26/12/2018 về việc ban hành chương trình giáo dục phổ thông*.
11. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*.
12. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2019), *Thông tư số 17/2019/TT-BGDĐT ngày 01 tháng 11 năm 2019 về bồi dưỡng thường xuyên cho giáo viên*.

13. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2019), *Thông tư số 22/2019/TT-BGDĐT ngày 20 tháng 12 năm 2019 về nghiên cứu khoa học sư phạm ứng dụng trong trường phổ thông*.
14. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025), *Thông tư số 19/2025/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 10 năm 2025 về khen thưởng và kỷ luật học sinh*.
15. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2023), *Thông tư số 14/2023/TT-BVHTTDL ngày 25 tháng 12 năm 2023 về công tác thi đua, khen thưởng ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch*.
16. Trương Quang An (1998), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo*. (song ngữ), Nxb TDTT Kiev.
17. Nguyễn Kỳ Anh - Vũ Đức Thu (1994), “Những giải pháp nhằm cải tiến nâng cao chất lượng GDTC trong các trường đại học”. *Tuyển tập Nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nxb Thể dục thể thao.
18. Lê Quốc Ân và cộng sự (2008), *Giáo trình Vovinam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
19. Phạm Đình Bẩm (2003), *Quản lý chuyên ngành TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
20. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 tới 20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội
21. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
22. Lương Minh Cường (2021). “Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khoá môn học võ Vovinam cho HS trường THPT Phan Ngọc Hiền - Quận Ninh Kiều - TP. Cần Thơ”. *Kỷ yếu Hội nghị về công tác GDTC và thể thao các trường Cao đẳng, Đại học toàn quốc năm 2021*, Nxb ĐH Cần Thơ, Tr.761.
23. Nguyễn Ngọc Cừ (1996), *Y học thể thao*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ bác sĩ thể thao, tập 1 + 2, Hà Nội.
24. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2001), *Nâng cao tầm vóc của cơ thể người*, Viện khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội, Tài liệu chuyên đề số 1+2.
25. Đỗ Ngọc Cương (2016), “Nghiên cứu xây dựng chương trình Thể thao nâng cao cho sinh viên Đại học Thái Nguyên”, Luận án tiến sĩ giáo dục, Đại học TDTT Bắc Ninh, Bắc Ninh.

26. Trần Kim Cương (2009), *Nghiên cứu những giải pháp phát triển các loại hình CLB TDTT cơ sở trong điều kiện phát triển kinh tế xã hội ở tỉnh Ninh Bình*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
27. Lê Hồng Cương (2006), “Nghiên cứu một số biện pháp phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khoá nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho các trường cao đẳng Tỉnh Nam Định”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, y tế trường học (lần IV)*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 215 - 218.
28. Hoàng Công Dân (2005), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho HS các trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15 - 17 tuổi*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
29. Trần Dũng (2020), *Nâng cao thể chất cho học sinh trung học cơ sở các tỉnh trung du Bắc Bộ bằng ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
30. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của HS phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014)*, *Đề tài NCKH cấp Bộ*, Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch.
31. Phùng Xuân Dũng (2017), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khoá cho sinh viên trường đại học sư phạm TDTT Hà Nội*, Luận án tiến sĩ giáo dục, Đại học TDTT Bắc Ninh, Bắc Ninh.
32. Bùi Trọng Duy (2024), *Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định cho học sinh trung học phổ thông các huyện miền núi tỉnh Bình Định*, Luận án tiến sĩ giáo dục, Đại học TDTT Bắc Ninh, Bắc Ninh.
33. Nguyễn Bá Điệp (2016), *Đổi mới hoạt động thể thao ngoại khóa bằng hình thức CLB góp phần phát triển thể chất cho HS Trung học phổ thông tỉnh Sơn La*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
34. Thẩm Thị Hoàng Điệp (1999), *Đặc điểm hình thái và thể lực HS một số trường phổ thông cơ sở Hà Nội*, Luận án tiến sĩ khoa học y dược, Bộ Y tế, Hà Nội.
35. Lê Thị Mỹ Hà (2010), “Quy trình xây dựng đề kiểm tra đánh giá kết quả học tập của HS phổ thông”, *Tạp chí Khoa học giáo dục*, Số 63 .- Tr.: 28-29.

36. Bùi Quang Hải (2008), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của HS một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc từ 6 - 10 tuổi*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
37. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2012), *Đổi mới chương trình GDTC cho sinh viên các trường Đại học Sư phạm vùng Trung Bắc theo hướng bồi dưỡng nghiệp vụ và tổ chức hoạt động TDTT trường học*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
38. Nguyễn Trọng Hải (2002), *Xây dựng nội dung chương trình GDTC cho HS các trường dạy nghề Việt Nam*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT.
39. Lưu Quang Hiệp (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
40. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
41. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*. Nxb TDTT, Hà Nội, tr.31 - 41.
42. Trần Mạnh Hưng, Võ Mạnh Chiến (2008), “Nghiên cứu các giải pháp phát triển môn Vovinam ở Thành phố Hà Tĩnh”, *Hội thảo khoa học Quốc tế (trong nước)*. Trường Đại học TDTT Đà Nẵng ISBN: 978 -604 - 80 - 2749-0 Tr. 24-35.
43. Trần Thị Kim Hương (2018), *Nghiên cứu các bài tập nâng cao năng lực chú ý cho nam vận động viên Vovinam tỉnh Đồng Nai*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, ĐH TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh.
44. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thuỷ (2008), *Dinh dưỡng thể thao và sức khỏe*, Nxb TDTT, Hà Nội.
45. Nguyễn Trường Giang (2019), *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho sinh viên đại học khối các trường kỹ thuật thành phố Thái Nguyên*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

46. Phạm Duy Khánh (2015), *Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Tây Bắc*. Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
47. Nguyễn Ngọc Khôi (2018), *Xây dựng nội dung dạy ngoại khóa môn Taekwondo nhằm phát triển thể chất cho HS THCS Tp Hà Nội*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
48. Đồng Thị Hương Lan (2016), *Nghiên cứu phát triển thể chất của HS THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
49. Trần Văn Lam (2012), *Thực trạng và giải pháp nâng cao công tác GDTC trường học theo hướng đổi mới căn bản và toàn diện nền giáo dục Việt Nam*, *Hội nghị Khoa học quốc tế phát triển thể thao - tầm nhìn Olympic*, Nxb TDTT, Hà Nội,
50. Lê Văn Lãm, Nguyễn Văn Trạch, Phạm Trọng Thanh, Phạm Văn Vinh, Nguyễn Bích Vân (1993), “Nghiên cứu nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa, ngoài trường của thanh thiếu niên HS tại trường thể thao thiếu niên 10 - 10”. *Đề tài NCKH cấp thành phố*, Hà Nội.
51. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr.10, 24, 188 - 200, 342, 347.
52. Phạm Quang Long (2019), *Đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên đội tuyển Hà Nội môn Vovinam - Việt võ đạo lứa tuổi 15 - 16*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, ĐH TDTT Bắc Ninh.
53. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, Nxb TDTT, Hà Nội.
54. Đặng Danh Nam (2022), *Nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam*”, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Đại học TDTT Bắc Ninh
55. Phạm Lê Phương Nga, Quách Văn Tĩnh (1999), *Giáo trình giải phẫu học TDTT*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

56. Nguyễn Cẩm Ninh (2011), *Nghiên cứu xây dựng nội dung giảng dạy cử nhân ngành Quản lý TDTT*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
57. Mai Thị Bích Ngọc (2017), *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate-do cho HS THCS Tp. Hà Nội*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
58. Lê Đức Ngọc (2000), *Xây dựng chương trình tập luyện*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.
59. Nguyễn Quang Ngọc (2023), *Phát triển chương trình tự chọn môn võ Vovinam cho HS khối 6 trường Tiểu học, Trung học cơ sở, Trung học phổ thông Iris thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐHSP - ĐHTN.
60. Hà Thế Ngữ - Đặng Vũ Hoạt (1998), *Giáo dục học*. Nxb Giáo dục, Hà Nội.
61. Nôvicóp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp GDTC*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
62. Nhiều tác giả (2012), *Vovinam và Vật lý học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
63. Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.
64. Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 2*, Nxb TDTT, Hà Nội.
65. Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 1*.
66. Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2010), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 2*.
67. Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2019), *Ban hành Quy chế chuyên môn của Liên đoàn Vovinam Việt Nam*, theo Quyết định số 49-08/QĐLĐ ngày 18/08/2008.
68. Hoàng Phê và cộng sự (1996), *Từ điển tiếng Việt*, Nxb Đà Nẵng.
69. Trần Vũ Phương (2016), *Ứng dụng chương trình đổi mới đào tạo chuyên ngành GDTC trình độ Cao đẳng ở trường Cao đẳng Tuyên Quang*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

70. Phạm Phong (2012), *Lịch sử Võ học Việt Nam*, Nxb Văn hóa Thông tin, Thành phố Hồ Chí Minh.
71. Đỗ Đình Quang (2013), *Nghiên cứu một số giải pháp phát triển thể chất nhằm nâng cao kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình đào tạo sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Hải Phòng*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
72. Nguyễn Duy Quyết (2012), *Nghiên cứu ứng dụng chương trình “Điền kinh cho trẻ em” của Hiệp hội các Liên đoàn Điền kinh Quốc tế tại một số trường tiểu học khu vực phía Bắc Việt Nam*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
73. Phạm Văn Quyết, Nguyễn Quý Thanh (2001), *Phương pháp nghiên cứu xã hội học*, Nxb Đại học quốc gia, Hà Nội.
74. Quốc hội nước Cộng hòa XHCN Việt Nam (2000), *Pháp lệnh Thể dục, Thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
75. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2005), *Luật giáo dục của Quốc hội Khóa XI số 38/2005/QH11 ngày 14/6/2005*.
76. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2022), *Luật Thi đua, Khen thưởng số 06/2022/QH15 ngày 15 tháng 6 năm 2022*.
77. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2006), *Luật thể dục, thể thao của Quốc hội Khóa XI, Kỳ họp thứ X số 72/2006/QH ngày 29/11/2006*.
78. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2013), *Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, ban hành ngày 28/11/2013*.
79. Lê Sáng - Võ Sư Chương Môn, Võ sư Trần Huy Phong (1974), *Môn phái Vovinam - Việt võ đạo*.
80. Lê Sáng - Võ Sư Chương Môn (2008). *Chủ thuyết cách mạng tâm thân cương yếu*, Sài Gòn: Vovinam Việt Võ Đạo.
81. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
82. Nguyễn Xuân Sinh (2000), *Lịch sử Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

83. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
84. Hồ Đắc Sơn (2004), *Nâng cao hiệu quả hướng nghiệp của chương trình GDTC cho sinh viên khoa giáo dục tiểu học*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
85. Hoàng Minh Tần (2001), “Bước đầu tìm hiểu cơ sở xã hội hóa TĐTT trong Đại học Thái Nguyên”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, sức khỏe trong trường học các cấp (lần III)*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.40 - 45.
86. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006) *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.20, 183 - 229.
87. Nguyễn Đức Thành (2012), *Xây dựng nội dung và hình thức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.
88. Vũ Đức Thu và cộng sự (1998), “Tình hình phát triển thể chất của HS phổ thông ở nước ta trong những thập kỷ qua”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục sức khỏe, thể chất trong nhà trường các cấp*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
89. Võ Xuân Thủy (2021), *Phát triển chương trình tự chọn môn GDTC cho HS trung học cơ sở theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018*, Đề tài NCKH cấp Cơ sở, Trường ĐH Sư phạm - ĐH Thái Nguyên.
90. Nguyễn Trọng Thủy (2023), *Sự biến đổi thể chất dưới tác động của tập luyện Võ cổ truyền Bình Định đối với học sinh trung học cơ sở ở thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường ĐH TĐTT Bắc Ninh.
91. Nguyễn Thành Tuấn (2001), *Nghiên cứu hiệu quả phát triển các tố chất thể lực ở người tập Vovinam - Việt võ đạo*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện KH TĐTT, Hà Nội.
92. Trịnh Quốc Tuấn (2024), *Nghiên cứu ứng dụng Võ cổ truyền Bình Định vào chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa cho sinh viên Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Đại học TĐTT Thành Phố Hồ Chí Minh.

93. Lý Minh Tiên và cộng sự (2016), *Tâm Lý học lứa tuổi và tâm lý học Sư phạm*, Nxb Đại học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh.
94. Nguyễn Duy Tuyên (2018), *Nghiên cứu nhu cầu về chuyên môn của thực tiễn giáo dục đối với giáo viên thể dục thể thao cấp trung học cơ sở các tỉnh phía Bắc*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
95. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
96. Thủ tướng Chính phủ (2011), Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 4 năm 2011, về việc phê duyệt “*Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*”.
97. Thủ tướng Chính phủ (2016), Quyết định số 1076/QĐ-TTg, ngày 17/6/2016 phê duyệt “*Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016- 2020, định hướng đến năm 2025*”.
98. Thủ tướng Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ “*Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường*”, ngày 31/01/2015.
99. Thủ tướng Chính phủ (2024), *Quyết định số 1189/QĐ-TTg*, ngày 15/10/2024 về “*Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045*”.
100. Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên (2022), Quyết định số 996/QĐ-UBND, ngày 6 tháng 5 năm 2022 của Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên về việc “*Phê duyệt danh mục sách giáo khoa lớp 3, lớp 7, lớp 10 và bổ sung danh mục sách giáo khoa lớp 2 sử dụng trong các cơ sở giáo dục phổ thông tỉnh Thái Nguyên*”.
101. Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên (2023), Quyết định số 895/QĐ-UBND, ngày 21 tháng 4 năm 2023 của Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên về việc “*Phê duyệt danh mục sách giáo khoa lớp 4, lớp 8, lớp 11 và bổ sung danh mục sách giáo khoa môn Lịch sử lớp 10 sử dụng trong các cơ sở giáo dục phổ thông tỉnh Thái Nguyên*”.
102. Viện Khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

103. Mai Quốc Vương (2020), *Nghiên cứu biện pháp phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam tại các trường trực thuộc Đại học Thái Nguyên*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐHSP - ĐHTN.
104. Môn phái Vovinam Việt võ đạo Hội đồng Võ sư chương quản (2021), *Tiếp bước sáng tỏ*, Tập 2, Nxb Thể thao và Du lịch.
105. Võ Văn Vũ (2014), *Đánh giá thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC và hoạt động thể thao trong trường Trung học phổ thông ở Đà Nẵng*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
106. Phạm Ngọc Viễn (2007), *Giáo trình tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
107. Nguyễn Ngọc Việt (2011), *Sự biến đổi tâm vóc và thể lực dưới tác động của tập luyện TDTT nội khoá và ngoại khoá đối với HS tiểu học từ 6-9 tuổi ở Bắc miền Trung*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
108. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
109. Trần Thị Xoan (2006), *Nghiên cứu phát triển các hình thức TDTT ngoại khóa phù hợp với nữ*, Luận văn thạc sĩ, Trường ĐH TDTT II, tr.61, 74 - 82.

Tài liệu tiếng nước ngoài:

110. Abovyan, T. Z. (1999). *Pre-competition preparation methods in Vovinam* [Doctoral dissertation, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism]. Moscow, Russia.
111. Albay, Faruk, & İlkey Yazarer. (2018). *System for Control of the Physical Development and the Specific Capability of University Students Training Basketball in Turkey*. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1526-1538.
112. Angelova, P. (2021). *Study and Comparative Analysis of Body Weight Indicator Data in Women Students*. *Trakia Journal of Sciences*, 19(Suppl. 1), 655-656.
113. Bin Bu, Han Haijun, Liu Yong et al. (2010). *Effects of martial arts on health status: A systematic review*. *National Library of Medicine*, 3(4), 205-219.

114. Cairney, J., Dudley, D. A., & Kwan, M. (2019). *Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. Sports Medicine*, 49(3), 371-383.
115. Canney, I. (1982). *Health and Fitness in the Martial Arts*. Human Kinetics, USA.
116. Haapala, E. A., & Lakka, T. A. (2023). *A scalable school-based intervention to increase early adolescents' motor competence and health-related fitness. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(10), 2046-2057.
117. Kim, Y.-J., & Baek, S.-H. (2021). *The psychosocial effects of Taekwondo training: A meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.
118. Li, N. (2023). *Effects of daily exercise time on the academic performance of students: An empirical analysis based on CEPS data. arXiv preprint, arXiv:2312.11484*.
119. Nam, S.-S., & Lim, K. (2019). *Effects of Taekwondo training on physical fitness factors in Korean elementary students: A systematic review and meta-analysis. Journal of Exercise Rehabilitation*, 15 (6), 848-853.
120. Tran, Q., Docherty, B., & Behm, N. (2018). *Physiological profile of elite Vietnamese traditional martial art (Vovinam) practitioners. Journal of Science and Medicine in Sport*, 21 (Suppl. 1), 74.
121. Tai, K. (田井 健太郎). (2023). *A study of Budo in Japanese school physical education-“Competition” as learning content. Ido Movement for Culture: Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(5), 16-21.
122. Zhang, C. (2022). *Relationship between physical literacy, physical activity, and physical fitness among Chinese university students. Frontiers in Psychology*, 13, 875034.
123. Zhang, D., & Shi, L. (2023). *Effects of intervention integrating physical literacy into active school recesses on physical fitness and academic achievement in Chinese children. Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(4), 376-384.

Tài liệu trên mạng Internet:

124. <https://thainguyen.gov.vn> . Cổng thông tin điện tử tỉnh Thái Nguyên.
125. <https://vovinam.net.vn>. Vovinam - Việt võ đạo
126. <https://sovhttdl.thainguyen.gov.vn>, *Tập huấn trọng tài môn Võ Taekwondo, Karate, võ cổ truyền và võ Vovinam tỉnh Thái Nguyên năm 2019.*
127. <https://thainguyentv.vn>, *Khai mạc giải môn Võ Taekwondo, võ cổ truyền và võ Vovinam tỉnh Thái Nguyên năm 2019.*
128. <https://thainguyen.edu.vn>. *Tập huấn cán bộ giáo viên giáo dục thể chất năm 2023-2024.*
129. <https://nhandan.vn>, *Bảo tồn và phát huy bản sắc Việt võ đạo.*
130. <https://tongliendoanvovinamthegioi.com>, Tổng Liên đoàn Vovinam - Việt võ đạo thế giới.

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1. PHIẾU ĐIỀU TRA THỂ CHẤT HỌC SINH

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU ĐIỀU TRA

THỂ CHẤT HỌC SINH THPT TỈNH THÁI NGUYÊN

(15 - 17 TUỔI)

I. PHẦN XÃ HỘI

1. Họ và tên HS:
2. Sinh ngày: / /
3. Lớp:..... Trường:.....
4. Giới tính:..... Dân tộc:

II. THỂ HÌNH VÀ CHỨC NĂNG

1. Chiều cao đứng (m):.....
2. Cân nặng (kg):.....
3. Công năng tin (HW)
 - Mạch yên tĩnh trước vận động (F_0):.....
 - Mạch ngay sau vận động (F_1):.....
 - Mạch phục hồi sau vận động 1 phút (F_2):.....
4. Dung tích sống (ml):.....

III. TỔ CHẤT THỂ LỰC

1. Nằm ngửa co gối gấp thân (số lần/30 giây):.....
2. Chạy xuất phát cao 30m (giây):.....
3. Bật xa tại chỗ (cm):.....
4. Chạy tùy sức 5 phút (m):.....

NGƯỜI ĐIỀU TRA

**PHỤ LỤC 2. PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ CHẤT
CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG THPT TỈNH THÁI NGUYÊN
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT
NAM**

Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHÒNG VẤN

Kính gửi thầy (cô):.....

Học vị:.....

Nghề nghiệp:

Đơn vị công tác:.....

Với mục đích lựa chọn được những tiêu chí phù hợp nhất trong đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, kính mong quý thầy (cô) vui lòng giúp trả lời xác thực các câu hỏi dưới đây. Cách trả lời cụ thể: Ghi số điểm theo 3 mức tương ứng với các lựa chọn ưu tiên:

Ưu tiên 1: 3 điểm

Ưu tiên 2: 2 điểm

Ưu tiên 3: 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu sót, xin các thầy (cô) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi. Theo ông (bà), những tiêu chí nào sau đây cần thiết trong đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên?

Đánh giá sự phát triển hình thái cơ thể:

☐ Chiều cao (cm)

☐ Cân nặng (kg)

☐ BMI (kg/m²)

☐ Quetelet

Ý kiến khác:

1.

2.

Đánh giá sự phát triển chức năng cơ thể:

- ☐ Dung tích sống (l)
- ☐ Công năng tim (HW)
- ☐ Mạch yên tĩnh (lần/phút)
- ☐ Phản xạ đơn (ms)
- ☐ Phản xạ phức (ms)
- ☐ Khả năng xử lý thông tin (bit/s)

Ý kiến khác:

1.
2.

Đánh giá sự phát triển tố chất vận động:

- ☐ Lực bóp tay thuận (kG)
- ☐ Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)
- ☐ Bật xa tại chỗ (cm)
- ☐ Chạy 30m XPC (s)
- ☐ Chạy con thoi 4 × 10m (s)
- ☐ Chạy tùy sức 5 phút (m)

Ý kiến khác:

1.
2.

Xin chân thành cảm ơn!

NGƯỜI PHỎNG VẤN

NGƯỜI ĐƯỢC PHỎNG VẤN

(Ký và ghi rõ họ tên)

**PHỤ LỤC 3. PHỎNG VẤN ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GDTC
TẠI CÁC TRƯỜNG THPT TỈNH THÁI NGUYÊN
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT
NAM**

Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi thầy (cô):.....

Học vị:.....

Nghề nghiệp:

Đơn vị công tác:.....

Với mục đích tìm hiểu thực trạng hoạt động TDTT của HS THPT tỉnh Thái Nguyên, làm cơ sở xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Kính mong quý thầy (cô) vui lòng trả lời xác thực các câu hỏi dưới đây trên cơ sở thực tế tại trường thầy (cô) đang giảng dạy. Cách trả lời cụ thể: Thầy (cô) đánh dấu X hoặc ghi thông tin vào ô trống tương ứng với ý kiến lựa chọn.

Câu hỏi 1: Xin thầy (cô) cho biết, tại trường thầy (cô) đang công tác, CSVC phục vụ công tác GDTC gồm:

TT	Sân bãi/dụng cụ	Số lượng	Hiện trạng sử dụng		
			Tốt	Trung bình	Kém
1	Nhà tập				
2	Sân đá cầu				
3	Sân cầu lông				
4	Thảm tập võ, Aerobic...				
5	Sân bóng chuyền				
6	Sân bóng rổ				
7	Sân bóng đá Mini				
8	Sân bóng đá 11 người				
9	Hố nhảy xa (hố cát),				
10	Đệm nhảy cao				
11	Bể bơi				
12	Đường chạy 80m				
13	Đường chạy 100m				
14	Các loại sân khác				

Câu hỏi 2. Xin thầy (cô) cho biết vai trò của công tác GDTC trong trường THPT như thế nào? (Chọn 1 trong các phương án)

☐ Rất cần ☐ Cần ☐ Bình thường ☐ Không cần

Câu hỏi 3. Xin thầy (cô) cho biết số lượng GV GDTC theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo tại trường thầy (cô) đang công tác.

☐ Đủ ☐ Không đủ ☐ Đáp ứng nhu cầu ☐ Chưa đáp ứng nhu cầu

Câu hỏi 4. Trường thầy (cô) hiện đang công tác đã xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam cho HS THPT chưa?

☐ Đã xây dựng ☐ Chưa xây dựng

Câu hỏi 5. Xin thầy (cô) cho biết các thông tin chi tiết về thực trạng đội ngũ GV môn Vovinam tại đơn vị mình (nội khóa và ngoại khóa):

TT	Phân loại	Số lượng	Trình độ			Đăng cấp			Thâm niên
			Dưới ĐH	Đại học	Sau ĐH	Hoàng đai I, II	Hoàng đai III	Cao đẳng	
1	HLV là giáo viên trong trường								
2	HLV ngoài trường								
3	Hướng dẫn viên								
4	Cán bộ quản lý								

Ngoài những ý kiến trên theo quý thầy (cô), HLV nên bổ sung thêm những ý kiến nào khác.

1.
2.
3.
4.
5.

Xin chân thành cảm ơn!

NGƯỜI PHỎNG VẤN

NGƯỜI ĐƯỢC PHỎNG VẤN

(Ký và ghi rõ họ tên)

**PHỤ LỤC 4. THỰC TRẠNG NHU CẦU TẬP LUYỆN THỂ THAO NGOẠI
KHOÁ CỦA HS CÁC TRƯỜNG THPT TỈNH THÁI NGUYÊN**
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHÒNG VẤN

Với mục đích tìm hiểu thực trạng hoạt động Thể thao ngoại khoá của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, làm cơ sở xây dựng chương trình tập luyện thể thao ngoại khoá theo hướng ứng dụng võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Rất mong các em vui lòng trả lời xác thực các câu hỏi dưới đây: [Lưu ý: Các em có thể trả lời bằng cách điền thêm các chữ hoặc số cần thiết, phù hợp hoặc đánh dấu “X” vào ô đồng ý].

I. Phần thông tin cá nhân:

Họ và tên học sinh:.....

Trường: Lớp

Giới tính:

II. Phần câu hỏi: (chọn 1 trong các đáp án)

Câu hỏi 1. Em có tham gia tập luyện thể thao ngoại khoá không?

☐ Có tham gia tập luyện ☐ Không tham gia tập luyện

(Nếu có xin vui lòng trả lời các câu hỏi tiếp theo)

Câu hỏi 2. Thời gian tập luyện TĐTT NK trong tuần của em như thế nào?

☐ Tập 1 buổi

☐ Tập từ 2 - 3 buổi

☐ Tập 4 buổi

☐ Tập trên 4 buổi

Câu hỏi 3. Em đã tham gia các hình thức tập luyện TĐTT NK nào sau đây?

☐ Thể dục buổi sáng

☐ Thể dục giữa giờ

☐ Tập theo nhóm - lớp

☐ Tập theo đội tuyển thể thao

☐ Tập theo Câu lạc bộ thể thao

☐ Tự tập luyện

Câu hỏi 4. Em đã tham gia hình thức tổ chức tập luyện TDTT NK nào sau đây?

☐ Không có người hướng dẫn

☐ Có người hướng dẫn

☐ Kết hợp

Câu hỏi 5. Em có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK không?

☐ Có muốn tham gia tập luyện

☐ Không muốn tham gia tập luyện

☐ Phân vân

Câu hỏi 6. Ở trường, em tham gia tập luyện môn thể thao nào dưới đây?

☐ Bóng đá

☐ Bóng chuyền

☐ Bóng rổ

☐ Đá cầu

☐ Cầu lông

☐ Bơi

☐ Võ thuật

☐ Điền kinh

☐ Thể dục (Gym, Aerobic...)

☐ Môn khác

Câu hỏi 7. Em có nhu cầu tham gia CLB TDTT NK có người hướng dẫn?

☐ Có nhu cầu

☐ Không có nhu cầu

Câu hỏi 8. Ngoài giờ học, em có nhu cầu chơi môn thể thao nào?

☐ Bóng đá

☐ Bóng chuyền

☐ Bóng rổ

☐ Đá cầu

☐ Cầu lông

- ☐ Bơi
- ☐ Võ thuật
- ☐ Điền kinh
- ☐ Thể dục (Gym, Aerobic...)
- ☐ Môn khác

Câu hỏi 9. Hình thức tập luyện thể thao ngoài giờ học của em là gì?

- ☐ Có người hướng dẫn
- ☐ Tự tập
- ☐ Kết hợp cả 2

Câu hỏi 10. Những khó khăn nào dưới đây em gặp phải khi tham gia tập luyện TDTT NK ?

- ☐ Khó khăn thời gian
- ☐ Khó khăn về giáo viên hướng dẫn
- ☐ Khó khăn điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện
- ☐ Khó khăn về kinh phí tham gia tập luyện
- ☐ Không được sự ủng hộ của gia đình, bạn bè
- ☐ Thiếu quyết tâm
- ☐ Thiếu kế hoạch
- ☐ Chương trình tập luyện TDTT NK không phù hợp
- ☐ Các lý do khác

Xin chân thành cảm ơn!

NGƯỜI PHỎNG VẤN

NGƯỜI ĐƯỢC PHỎNG VẤN

(Ký và ghi rõ họ tên)

**PHỤ LỤC 5: THỰC TRẠNG HÌNH THỨC TỔ CHỨC TẬP LUYỆN NGOẠI
KHÓA MÔN VÕ VOVINAM CỦA HS CÁC TRƯỜNG THPT TRONG TỈNH**

THÁI NGUYÊN

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Với mục đích tìm hiểu trạng hình thức tổ chức tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, làm cơ sở xây dựng chương trình thể thao ngoại khoá theo hướng ứng dụng võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Rất mong Thầy (Cô) vui lòng trả lời xác thực các câu hỏi dưới đây:

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “X” vào ô phù hợp).

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn:.....

Đơn vị công tác:.....

Câu hỏi 1: Trường Thầy (Cô) có câu lạc bộ môn võ Vovinam không ?

☐ Có

☐ Không

(Nếu không thì vui lòng bỏ qua các câu dưới đây)

Câu hỏi 2: Xin Thầy (Cô) cho biết hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam của đơn vị?

☐ CLB có quyết định thành lập

☐ CLB tự phát

☐ Tập theo nhóm, cá nhân

☐ CLB không thu phí

☐ CLB có thu phí

Câu hỏi 3: Thầy (Cô) cho biết thời gian tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam của CLB trong tuần?

☐ Tập 1 buổi/tuần

☐ Tập từ 2 - 3 buổi/tuần

☐ Tập từ 4 buổi/tuần

Câu hỏi 4: Thầy (Cô) cho biết thời gian tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam của CLB trong một buổi?

☐ Dưới 45 phút

☐ 45 - 60 phút

☐ 60 - 90 phút

☐ 90 - 120 phút

Câu hỏi 5: Thầy (Cô) cho biết thời điểm tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam của CLB trong ngày?

☐ 5h - 7h

☐ 17h - 19h

☐ 19h - 21h

Câu hỏi 6: Thầy (Cô) cho biết địa điểm tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam của CLB?

☐ Tập luyện trong nhà

☐ Tập luyện ngoài trời

Xin chân thành cảm ơn!

NGƯỜI PHỎNG VẤN

NGƯỜI ĐƯỢC PHỎNG VẤN

(Ký và ghi rõ họ tên)

**PHỤ LỤC 6: THỰC TRẠNG ĐỘNG CƠ VÀ NHU CẦU TẬP LUYỆN MÔN VÕ
VOVINAM TRONG GIỜ NGOẠI KHÓA CỦA HS CÁC TRƯỜNG THPT
TRONG TỈNH THÁI NGUYÊN**

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHÒNG VẤN

Với mục đích tìm hiểu thực trạng hoạt động TĐTT NK của HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, làm cơ sở xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa theo hướng ứng dụng môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Các em vui lòng trả lời xác thực các câu hỏi dưới đây: [Lưu ý: Các em có thể trả lời bằng cách điền thêm các chữ hoặc số cần thiết, phù hợp hoặc đánh dấu “X” vào ô đồng ý].

I. Phần thông tin cá nhân:

Họ và tên học sinh:.....

Trường: Lớp

Giới tính:

II. Phần câu hỏi: (chọn 1 trong các đáp án)

Câu hỏi 1. Ngoài giờ học, em đã tham gia tập luyện môn võ thuật nào chưa?

☐ Có tham gia

☐ Chưa tham gia

(Nếu chưa tham gia có thể bỏ qua câu hỏi 2)

Câu hỏi 2. Ngoài giờ học, em đã tập luyện môn võ thuật nào sau đây?

☐ Võ cổ truyền

☐ Taekwondo

☐ Vovinam

☐ Karatedo

☐ Môn khác

Câu hỏi 3. Em mong muốn tập luyện môn võ thuật nào sau đây?

☐ Võ cổ truyền

☐ Taekwondo

☐ Vovinam

- ☐ Karatedo
- ☐ Môn khác

Câu hỏi 4. Em muốn tham gia tập luyện môn võ Vovinam là vì?

- ☐ Yêu thích
- ☐ Kết giao bạn bè
- ☐ Nâng cao sức khỏe
- ☐ Bảo vệ bản thân
- ☐ Tham gia biểu diễn, thi đấu
- ☐ Truyền thống gia đình
- ☐ Lý do khác

Câu hỏi 5. Theo em, thời gian tập luyện nào là phù hợp?

- ☐ 1 buổi/tuần
- ☐ 2 - 3 buổi/tuần
- ☐ 4 buổi/tuần
- ☐ Nhiều hơn 4 buổi/tuần

Câu hỏi 6. Theo em, thời lượng dành cho 1 buổi tập bao nhiêu là phù hợp?

- ☐ 45 - 60 phút
- ☐ 60 - 90 phút
- ☐ 90 - 120 phút

Câu hỏi 7. Theo em, khung thời gian nào trong ngày phù hợp để tập luyện?

- ☐ 5h - 7h
- ☐ 17h - 19h
- ☐ 19h - 21h

NGƯỜI PHỎNG VẤN

NGƯỜI ĐƯỢC PHỎNG VẤN

(Ký và ghi rõ họ tên)

**PHỤ LỤC 7. PHỎNG VẤN GIÁO VIÊN VÀ CHUYÊN GIA VỀ CHƯƠNG
TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN VÕ VOVINAM CHO HS CÁC
TRƯỜNG THPT TRONG TỈNH THÁI NGUYÊN**
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

PHIẾU PHỎNG VẤN

Với mục đích tìm hiểu về mức độ hợp lý của chương trình tập luyện ngoại khóa môn Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Kính mong Thầy (Cô) vui lòng giúp trả lời xác thực các câu hỏi dưới đây: Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “X” vào ô phù hợp).

[1]: Rất không phù hợp; [2]: Không phù hợp;
[3]: Bình thường; [4]: Phù hợp [5]: Rất phù hợp

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn:.....

Đơn vị công tác:.....

Câu hỏi: Xin Thầy (Cô) cho biết đánh giá của mình về những nội dung trong chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

TT	Nội dung đánh giá	Mức độ đồng ý				
		1	2	3	4	5
1	Tên chương trình					
2	Vị trí chương trình					
3	Mục tiêu chương trình					
4	Điều kiện tiên quyết					
5	Thời gian					
6	Nội dung tóm tắt					
7	Phân phối nội dung chương trình					
8	Nội dung chi tiết chương trình					
9	Hình thức kiểm tra, đánh giá					
10	Hướng dẫn thực hiện chương trình					
11	Tài liệu tham khảo					

Xin chân thành cảm ơn!

NGƯỜI PHỎNG VẤN

NGƯỜI ĐƯỢC PHỎNG VẤN

(Ký và ghi rõ họ tên)

**PHỤ LỤC 8. PHÒNG VẤN GIÁO VIÊN, HLV VÀ CHUYÊN GIA VỀ
CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN VÕ VOVINAM CHO
HS CÁC TRƯỜNG THPT TRONG TỈNH THÁI**

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHÒNG VẤN

Với mục đích tìm hiểu về mức độ hợp lý của chương trình tập luyện ngoại khóa môn Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Kính mong Thầy (Cô) vui lòng giúp trả lời xác thực các câu hỏi dưới đây:

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “X” vào ô lựa chọn).

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn:.....

Đơn vị công tác:.....

Câu hỏi: Xin Thầy (Cô) cho biết đánh giá của mình về những nội dung giảng dạy trong chương trình ngoại khóa môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn	
		Đồng ý	Không đồng ý
1	Lý thuyết võ đạo		
2	Kỹ thuật căn bản		
3	Đòn căn bản		
4	Quyền		
5	Song luyện		
6	Thể lực		
7	Kiểm tra, đánh giá		

Xin chân thành cảm ơn!

NGƯỜI PHÒNG VẤN

NGƯỜI ĐƯỢC PHÒNG VẤN

(Ký và ghi rõ họ tên)

**PHỤ LỤC 9. PHỎNG VẤN HS VỀ CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI
KHÓA MÔN VÕ VOVINAM ĐÃ THAM GIA**

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Với mục đích tìm hiểu về hiệu quả đạt được của chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, rất mong các em vui lòng trả lời xác thực các câu hỏi dưới đây dưới hình thức đánh dấu “X” vào ô phù hợp).

Họ và tên:

Lớp:

Trường:

Câu hỏi: Em có nhận xét như thế nào về chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam mà mình đã tham gia.

TT	Nội dung đánh giá	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
Đánh giá chung về chương trình				
1	HS biết rõ mục tiêu của chương trình khi bắt đầu tham gia.			
2	Nội dung của chương trình phù hợp với mục tiêu.			
3	Các yêu cầu của chương trình phù hợp với trình độ của HS.			
4	Thời lượng của chương trình phù hợp với điều kiện về thời gian của HS.			
5	Cấu trúc chương trình linh hoạt, tạo điều kiện cho HS.			
6	Nội dung chương trình có sự kết hợp và củng cố lẫn nhau.			
7	Hình thức đa dạng, gắn liền với thực tiễn.			
Kiến thức và kỹ năng trang bị cho HS				

TT	Nội dung đánh giá	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
1	HS được trang bị những kiến thức cơ bản về võ Vovinam.			
2	Kỹ thuật cơ bản được nâng cao và ổn định; Có hiểu biết sâu sắc hơn về luật thi đấu.			
3	Được trang bị kiến thức, kỹ năng cơ bản về hoạt động tập luyện, thi đấu, thi lên đai.			
4	Trình độ thể lực được phát triển toàn diện.			
5	Biết cách tự tập luyện và hướng dẫn người khác tập luyện.			
6	Đáp ứng tốt các nội dung thi nâng cấp đai, đẳng định kỳ.			
7	HS được trang bị đầy đủ dụng cụ bảo vệ trong quá trình tập luyện.			
8	HS được trang bị các kiến thức tự bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện.			
Cảm nhận chung về chương trình				
1	HS cảm thấy hài lòng về chương trình đã tham gia.			
2	HS yêu thích và luôn tích cực, chủ động với các hoạt động của chương trình.			
3	Các hoạt động của chương trình giúp HS giải trí, giảm căng thẳng sau các hoạt động học tập, mở rộng quan hệ xã hội và rèn luyện các kỹ năng mềm.			
4	Nội dung, hình thức giảng dạy hấp dẫn và lôi cuốn, kích thích nhu cầu học tập và duy trì tập luyện thường xuyên của HS.			
5	Giúp HS tự tin thể hiện hết năng lực của bản thân trong quá trình học.			
6	Giáo dục ý chí, quyết tâm của người học.			
7	Tăng cường khả năng tự tin trong giao tiếp cho người học.			

Xin chân thành cảm ơn!

NGƯỜI PHỎNG VẤN

NGƯỜI ĐƯỢC PHỎNG VẤN

(Ký và ghi rõ họ tên)

**PHỤ LỤC 10. DANH SÁCH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG
KHẢO SÁT**

STT	Danh sách các trường khảo sát
1	THPT Khánh Hoà
2	THPT Chuyên Thái Nguyên
3	THPT Lương Ngọc Quyến
4	THPT Ngô Quyền
5	THPT Gang Thép
6	THPT Chu Văn An
7	THPT Dương Tụ Minh
8	Phổ thông DTNT Thái Nguyên
9	THPT Thái Nguyên
10	THPT Đào Duy Từ
11	THPT Sông Công
12	THPT Lê Hồng Phong
13	THPT Lý Nam Đế
14	THPT Phổ Yên
15	THPT Bắc Sơn
16	THPT Bình Yên
17	THPT Định Hoá
18	THPT Yên Ninh
19	THPT Phú Lương
20	THPT Tức Tranh
21	THPT Hoàng Quốc Việt
22	THPT Trần Phú
23	THPT Võ Nhai
24	THPT Lưu Nhân Chú
25	THPT Đại Từ
26	THPT Nguyễn Huệ
27	THPT Trần Quốc Tuấn
28	THPT Trại Cau
29	THPT Đồng Hỷ
30	THPT Lương Phú
31	THPT Diềm Thụy
32	THPT Phú Bình

PHỤ LỤC 11. DANH SÁCH CÁC TRƯỜNG ĐIỀU TRA THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH

1. Trường THPT Chu Văn An
2. Trường THPT Khánh Hoà
3. Trường THPT Ngô Quyền
4. Trường THPT Đào Duy Từ
5. Trường THPT Gang Thép
6. Trường THPT Thái Nguyên
7. Trường THPT Đồng Hỷ
8. Trường THPT Sông Công
9. Trường THPT Lê Hồng Phong
10. Trường THPT Lý Nam Đế
11. Trường THPT Bắc Sơn
12. Trường THPT Phú Lương
13. Trường THPT Yên Ninh
14. Trường THPT Phú Bình
15. Trường THPT Lương Phú
16. Trường THPT Trần Phú, Huyện Võ Nhai
17. Trường THPT Đại Từ
18. Trường THPT Bình Yên

PHỤ LỤC 12. DANH SÁCH CÁC TRƯỜNG ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ MÔN VÕ VOVINAM

Nhóm thực nghiệm

1. Trường THPT Chu Văn An
2. Trường THPT Ngô Quyền
3. Trường THPT Đồng Hỷ
4. Trường THPT Phú Lương
5. Trường THPT Bắc Sơn

Nhóm đối chứng 1

1. Trường THPT Chu Văn An
2. Trường THPT Ngô Quyền
3. Trường THPT Đồng Hỷ
4. Trường THPT Phú Lương
5. Trường THPT Bắc Sơn

Nhóm đối chứng 2

1. Trường THPT Phú Bình
2. Trường THPT Sông Công
3. Trường THPT Lý Nam Đế
4. Trường THPT Lương Phú
5. Trường THPT Đào Duy Từ

PHỤ LỤC 13: CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN MÔN VÕ VOVINAM TRONG GIỜ NK CHO HỌC SINH THPT TỈNH THÁI NGUYÊN

PHẦN 1. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ CHƯƠNG TRÌNH

1. Tên chương trình: Chương trình tập luyện NK môn võ Vovinam.

2. Vị trí chương trình: Chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam được thực hiện cho học sinh lớp 10 đến lớp 12. Tập luyện từ năm thứ 1 đến năm thứ 3 (từ chương trình I đến chương trình III, tương đương từ cấp đai màu áo đến cấp đai xanh đậm 2 vạch vàng) nằm trong chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS THPT các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

3. Mục tiêu chương trình

Mục tiêu chung: Môn võ Vovinam thuộc hoạt động rèn luyện ngoại khoá toàn khối, là phương tiện rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất cho HS, góp phần hỗ trợ cho Chương trình GDTC nội khoá đồng thời góp phần giúp HS tiếp tục củng cố và phát triển các kỹ năng chăm sóc sức khoẻ, vệ sinh thân thể và thói quen tập luyện, kỹ năng thể dục thể thao; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực, trách nhiệm, tinh thần yêu nước; vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao cho HS.

Mục tiêu cụ thể: Chương trình được xây dựng trong 03 giai đoạn, tương ứng với cấp đai Tự vệ đến Lam đai II. Ở mỗi chương trình có mục tiêu riêng phù hợp với từng giai đoạn tập luyện. Khi học xong mỗi CT, HS có khả năng:

- Hình thành và bồi dưỡng cho HS các phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm thông qua những kiến thức về võ đạo và những nhiệm vụ cần thực hiện trong giờ học, tự tập luyện tại nhà, tập luyện suốt đời.

- Môn học góp phần phát triển các năng lực chung cho HS như: năng lực tự chủ và tự học; năng lực giao tiếp và hợp tác; năng lực giải quyết vấn đề, sáng tạo (tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện,...). Môn học góp phần phát triển các năng lực đặc thù sau:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết tập luyện và tự tập luyện an toàn, đúng phương pháp; Vận dụng được những kiến thức về môn võ Vovinam để tự tập luyện nâng cao sức khỏe hằng ngày.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật cơ bản trong môn Vovinam (kỹ thuật đòn tay, chân; quyền pháp; khoá gỡ căn bản; phản đòn căn bản; các thế chiến lược,...); Hoàn thành lượng vận động của các bài tập.

- Năng lực hoạt động thể thao:

+ Phán đoán, xử lý một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội; biết một số điều luật cơ bản trong tập luyện và thi đấu tập trong môn Vovinam.

+ Biết lựa chọn và tham gia các các bài tập bổ trợ thể lực chung và chuyên môn phù hợp với yêu cầu của nội dung bài học nhằm phát triển các tố chất thể lực.

+ Tham gia tích cực, hiệu quả các hoạt động thi đua, biểu diễn trong giờ học và hoạt động ngoại khoá, phát hiện và bồi dưỡng những HS có năng khiếu võ thuật.

4. Chuẩn đầu ra của chương trình

- Hiểu được lý thuyết và các kỹ thuật cơ bản của võ Vovinam.

- Thực hành chuẩn xác về Kỹ thuật căn bản, đòn căn bản, quyền pháp.

- Có ý thức tổ chức kỷ luật, chấp hành nội quy trong quá trình tham gia tập luyện.

- Phát triển phẩm chất đạo đức, tinh thần tôn sư trọng đạo, tinh thần thượng võ.

5. Phân phối thời gian: Tổng số thời gian tập luyện là 140 tiết, tương ứng 35 tuần, 2 buổi/tuần, mỗi tuần 4 tiết, mỗi buổi 90p, tương đương 2 tiết học (45 phút/tiết).

Chương trình	Học kỳ	Phân phối thời gian							
		Lý thuyết	Kỹ thuật căn bản	Đòn căn bản	Quyền	Song luyện	Thể lực	Kiểm tra, đánh giá	Tổng số tiết
Chương trình I (Chương trình năm thứ 1)	I	*	26	24	16	-	**	4	140 tiết
	II	*	26	24	16	-	**	4	
Chương trình II (Chương trình năm thứ 2)	I	*	20	32	14	-	**	4	140 tiết
	II	*	20	32	14	-	**	4	
Chương trình III (Chương trình năm thứ 3)	I	*	10	10	16	30	**	4	140 tiết
	II	*	10	10	16	30	**	4	

** Lý thuyết không có giáo án riêng nhưng dành 5-10 phút trong mỗi giáo án để dạy kèm theo từng buổi học của từng chương trình.*

*** Thể lực không có giáo án riêng nhưng dành 15-20 phút để dạy kèm theo trong từng buổi học.*

6. Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy

(1) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(2) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 2*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(3) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 1*.

(4) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2010), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 2*.

(5) Nhiều tác giả (2012), *Vovinam và Vật lý học* (tài liệu tham khảo), Nxb TDTT, Hà Nội.

(6) Tổng cục TDTT (2018), *Luật thi đấu Vovinam*, Nxb TDTT, Hà Nội.

PHẦN 2. CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN CHI TIẾT

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN VÕ VOVINAM CHO HỌC SINH TẬP NĂM THỨ 1 (CHƯƠNG TRÌNH I)

1. Tên chương trình: Chương trình I

2. Vị trí chương trình: Chương trình tập luyện NK môn võ Vovinam được thực hiện cho học sinh lớp 10 (Chương trình năm thứ 1, cấp đại xanh màu áo) là chương trình đầu tiên dành cho người bắt đầu tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho HS THPT các trường THPT tỉnh Thái Nguyên.

3. Mục tiêu chương trình

Mục tiêu chung: Chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh lớp 10 nhằm giúp học sinh làm quen với môi trường tập luyện võ thuật, bước đầu hình thành các kỹ năng vận động cơ bản và làm quen với kỹ thuật nền tảng của môn Vovinam. Đồng thời, chương trình góp phần rèn luyện thể lực, hình thành thói quen tập luyện thể thao thường xuyên, ý thức giữ gìn vệ sinh cá nhân, lối

sống lành mạnh, tích cực; bước đầu phát triển tinh thần kỷ luật, đoàn kết và ý thức trách nhiệm.

Mục tiêu cụ thể: Chương trình được xây dựng trong 01 năm học, tương ứng với cấp đại Tự vệ đến Nhập môn. Sau khi học xong chương trình HS có khả năng: Sau khi học xong chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam, học sinh có khả năng:

- Hiểu được tầm quan trọng và những hiểu biết cơ bản của tập luyện môn võ Vovinam với sức khỏe.

- Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản về môn võ Vovinam.

- Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn môn võ Vovinam.

- Phát triển thể chất: Bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tổ chức vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ.

- Đáp ứng tốt nhu cầu bản thân người học khi tập ngoại khóa môn võ Vovinam.

- Hình thành và bồi dưỡng cho HS các phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm thông qua những kiến thức về võ đạo và những nhiệm vụ cần thực hiện trong giờ học, tự tập luyện tại nhà, tập luyện suốt đời.

- Biết lựa chọn và tham gia các bài tập bổ trợ thể lực chung và chuyên môn phù hợp với yêu cầu của nội dung bài học nhằm phát triển các tổ chức thể lực.

** Yêu cầu cần đạt được sau khi kết thúc chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS lớp 10 các trường THPT tỉnh Thái Nguyên*

- Lý thuyết: Biết được sự hình thành và phát triển môn võ Vovinam; Các thuật ngữ cơ bản trong môn võ Vovinam và tính kỷ luật, ý thức của người học võ.

- Kỹ thuật căn bản: Thực hiện được 4 lối Chém, Gạt cạnh tay; 4 lối đánh Chỏ; 6 lối Đấm; 7 kỹ thuật Đá căn bản; 5 thế tấn; Đấm và đá di động; kỹ thuật đánh gối; Nhảy chân trì; Các lối Tấn.

- Đòn căn bản: Thực hiện được khóa gỡ trình độ I; Thể chiến lược; Phản đòn cơ bản trình độ 1.

- Quyền: Thực hiện được bài Nhập môn quyền

- Thể lực: Tập luyện và thực hiện các kỹ thuật cơ bản của đòn tay, đòn chân, ép dẻo, xoay. Các bài tập bật, chạy, nhảy. Bài tập với tạ ante, lăm pơ, bao chì, nhảy dây.

4. Điều kiện tiên quyết: Yêu thích tập luyện môn võ Vovinam, có khả năng vận động thực hiện các động tác theo yêu cầu của môn học.

5. Thời gian: Tổng số thời gian tập luyện là 140 tiết, tương ứng 35 tuần học, mỗi tuần 4 tiết, 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút, tương đương 2 tiết học (mỗi tiết 45 phút).

6. Nội dung tóm tắt: Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về môn võ Vovinam như:

- Lý thuyết: Sự hình thành và phát triển môn võ Vovinam; Các thuật ngữ cơ bản trong môn võ Vovinam và tính kỷ luật, ý thức của người học võ.

- Thực hành: Kỹ thuật căn bản, đòn căn bản, bài quyền.

- Thể lực: Tập luyện và thực hiện các kỹ thuật cơ bản của đòn tay, đòn chân, ép dẻo, xoay, các bài tập bật, chạy, nhảy, bài tập với tạ ante, lăm pơ, bao chì, nhảy dây, di chuyển ziac zac luôn cộc.

7. Phân phối chương trình tập luyện môn võ Vovinam

Phân phối chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên, gồm các nội dung: Lý thuyết, thực hành các kỹ thuật căn bản, đòn căn bản, tập luyện bài quyền, thể lực.

TT	Nội dung	Phân phối chương trình (tiết)				Tổng số tiết
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	Kiểm tra	
Học kỳ I						
1	Lý thuyết võ đạo	*	-	4	-	4
2	Kĩ thuật căn bản	-	26	4	-	30
3	Đòn căn bản	-	24	4	-	28
4	Quyền	-	16	4	-	20
5	Song luyện	-	-	-	-	-
6	Thể lực	**	-	-	-	-
7	Kiểm tra, đánh giá	-	4	-	-	4
Tổng			70	16	-	

Học kỳ II						
1	Lý thuyết võ đạo	*	-	4	-	4
2	Kĩ thuật căn bản	-	26	4	-	30
3	Đòn căn bản	-	24	4	-	28
4	Quyền	-	16	4	-	20
5	Song luyện	-	-	-	-	-
6	Thế lực	**	-	-	-	-
7	Kiểm tra, đánh giá	-	4	-	-	4
Tổng			70	16	-	

* Lý thuyết không có giáo án riêng nhưng dành 5 - 10 phút trong mỗi giáo án để dạy kèm theo từng buổi học của từng chương trình.

** Thế lực không có giáo án riêng nhưng dành 15 - 20 phút để dạy kèm theo trong từng buổi học.

8. Nội dung chi tiết chương trình

Chương trình	Cấp đại tương ứng	Số tiết	Nội dung chương trình
Chương trình I	Đại xanh màu áo (cấp tự vệ) Và Đại xanh đậm (cấp nhập môn)	140 tiết	* Lý thuyết: - Lịch sử hình thành và phát triển môn võ Vovinam ở Việt Nam và trên thế giới. - Các thuật ngữ cơ bản trong môn phái Vovinam. - Tính kỷ luật và ý thức của người học võ. * Kỹ thuật căn bản: - Phương pháp hô hấp; Bài tập khởi động - 4 lối Chém cạnh tay, 4 lối Gạt cạnh tay - 4 lối đánh Chỏ 1 - 4 - 6 lối Đấm: Thẳng, móc, lao, móc thấp, tạt ngược, phạt ngang. - 7 kỹ thuật Đá căn bản: Đá thẳng, đá cạnh, đá tạt, đạp ngang, đạp lái, đá lái, đá quyết - 5 thế tấn: Trung bình tấn, Đinh tấn, Tam giác tấn, Cung tiền tấn, Quy tấn. - Đấm và đá di động, 4 kỹ thuật đánh gối. - Nhảy chân tri - Các lối Tấn: Trảo mã, Đinh tấn

Chương trình	Cấp đại tương ứng	Số tiết	Nội dung chương trình
			thấp, Độc cước tấn, hồi tấn... kết hợp với thủ pháp * Đòn căn bản: + Khóa gỡ trình độ I - Bóp cổ trước và cổ sau lối 1 và 2 - Nắm ngực áo lối 1 và 2 - Ôm trước không tay và cả tay - Ôm sau không tay và cả tay - Ôm ngang hông (bên phải); - Khoá tay dắt lối 1 và 2 + Thế chiến lược: 5 thế chiến lược từ 1 - 5 + Phản đòn cơ bản trình độ 1 - 12 đòn phản các lối đâm: thẳng, móc, lao, móc, thấp, tự do số 1, tự do số 2 (bên phải và bên trái) + Thế chiến lược: 5 thế chiến lược * Bài quyền: Nhập môn quyền * Bài tập thể lực: Thể lực chung và chuyên môn

9. Hình thức kiểm tra, đánh giá:

+ **Kiểm tra lý thuyết:** Kiến thức võ đạo Vovinam

+ **Kiểm tra thực hành:**

- Kỹ thuật căn bản: 30 điểm

- Quyền pháp: 70 điểm

- Thể lực: Điểm điều kiện, tính đạt và không đạt

+ **Đánh giá:** Thang điểm 100

- 90 - 100 điểm: Xuất sắc

- 80 - 89 điểm: Giỏi

- 70 - 79 điểm: Khá

- 50 - 69 điểm: Trung bình

- Dưới 50 điểm: Không đạt

10. Hướng dẫn thực hiện chương trình

10.1) Thời gian: 35 tuần, 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút (2 tiết).

10.2) Phân bổ thời gian trong buổi tập:

- Khởi động và thể lực: 20 phút
- Lý thuyết: 10 phút
- Kỹ thuật căn bản: 20 phút
- Đòn căn bản: 20 phút
- Phản đòn và thế chiến lược: 15 phút
- Bài quyền: 10 phút
- Thả lỏng, hồi phục: 5 phút

10.3) Nội dung tập luyện

Giai đoạn 1: Nhập môn và kỹ thuật căn bản (Tuần 1 - 8)

+ Lý thuyết: Lịch sử hình thành và phát triển môn võ Vovinam, các thuật ngữ cơ bản trong môn phái, tính kỷ luật và ý thức của người học võ.

+ Kỹ thuật căn bản:

- Phương pháp hô hấp, bài tập khởi động; 4 lối chém cạnh tay, 4 lối gạt cạnh tay.

- 6 lối đâm và 7 kỹ thuật đá căn bản.

- Thế tấn: Trung bình tấn, Đinh tấn, Tam giác tấn, Cung tiến tấn, Quy tấn.

+ Bài quyền: Luyện tập các động tác cơ bản của Nhập môn quyền.

+ Thể lực: Các bài tập thể lực chung

*** Giai đoạn 2: Nâng cao kỹ thuật và đòn thế (Tuần 9 - 20)**

+ Kỹ thuật căn bản: Đấm và đá di động; 4 kỹ thuật đánh chỏ (1-4); 4 kỹ thuật đánh gối, nhảy chân trệ; Luyện tập các lối tấn kết hợp thủ pháp.

+ Đòn căn bản:

- Khóa gỡ trình độ I: Bóp cổ trước/sau, nắm ngực áo, ôm trước/sau, ôm ngang hông.

- Khóa tay dắt lối 1 và 2.

+ Thế chiến lược: Thế chiến lược từ 1 - 5.

+ Phản đòn: 12 đòn phản các lối đâm: thẳng, móc, lao, móc, thấp, tự do.

+ Bài quyền: Hoàn thiện từng phần Nhập môn quyền.

+ Thể lực: Tăng cường thể lực chuyên môn.

*** Giai đoạn 3: Hoàn thiện kỹ thuật và ứng dụng vào thực chiến (Tuần 21 - 31)**

- + Đòn căn bản: Hoàn thiện và phối hợp các đòn khóa, phản đòn.
- + Thế chiến lược: Thế chiến lược từ 5 - 10.
- + Phản đòn và thực chiến: Luyện tập phản ứng nhanh trong tình huống thực tế.
- + Bài quyền: Hoàn thiện Nhập môn quyền
- + Thẻ lực: Rèn luyện sức mạnh, tốc độ và độ bền.
- * Giai đoạn 4: Kiểm tra và đánh giá kỹ thuật đã học (Tuần 32 - 35)
 - Kiểm tra kỹ thuật căn bản, đòn thế, chiến lược tự vệ, bài nhập môn quyền
 - Đánh giá thẻ lực

10.4) Kiểm tra và đánh giá

- Kiểm tra giữa kỳ (Tuần 18 - 19): Đánh giá tiến độ kỹ thuật và bài quyền.
- Kiểm tra cuối kỳ (Tuần 34 - 35): Kiểm tra tổng hợp, thi lên cấp.
- * Tiêu chí đánh giá: nội dung tại mục yêu cầu cần đạt.

11. Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy

- (1) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (2) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 2*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (3) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 1*.
- (4) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2010), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 2*.
- (5) Nhiều tác giả (2012), *Vovinam và Vật lý học* (tài liệu tham khảo), Nxb TDTT, Hà Nội.
- (6) Tổng cục TDTT (2018), *Luật thi đấu Vovinam*, Nxb TDTT, Hà Nội.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ MÔN VÕ VOVINAM CHO HỌC SINH TẬP NĂM THỨ 2 (CHƯƠNG TRÌNH II)

1. Tên chương trình: Chương trình II

2. Vị trí chương trình: Chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam được thực hiện cho học sinh lớp 11 (Chương trình II, cấp đai xanh đậm 1 vạch vàng) là chương trình thứ 2 dành cho người tham gia tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam sau khi thực hiện xong chương trình I.

3. Mục tiêu chương trình

Mục tiêu chung: Chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho học sinh lớp 11 tiếp tục phát triển và hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo vận động đã được học ở lớp 10, nâng cao trình độ chuyên môn trong môn võ Vovinam. Chương trình đồng thời giúp học sinh nâng cao thể lực, duy trì và phát triển thói quen rèn luyện thể thao, kỹ năng chăm sóc sức khỏe cá nhân; củng cố tinh thần tự giác, tính kỷ luật, trách nhiệm, hợp tác trong tập luyện và sinh hoạt, hướng đến xây dựng nếp sống tích cực và lành mạnh.

Mục tiêu cụ thể: Chương trình được xây dựng trong 01 năm học, tương ứng với cấp Lam đai I. Sau khi học xong chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam, học sinh có khả năng:

Hiểu được tính cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo và nắm được mục đích và đạo đức của người học võ.

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật cơ bản trong môn Vovinam (kỹ thuật đòn tay, chân; quyền pháp; khoá gỡ căn bản; phản đòn căn bản; các thế chiến lược,...); Hoàn thành lượng vận động của các bài tập.

- Phát triển thể chất: Bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tổ chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ.

- Hình thành và bồi dưỡng cho HS các phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm thông qua những kiến thức về võ đạo và những nhiệm vụ cần thực hiện trong giờ học, tự tập luyện tại nhà, tập luyện suốt đời.

- Biết lựa chọn và tham gia các các bài tập bổ trợ thể lực chung và chuyên môn phù hợp với yêu cầu của nội dung bài học nhằm phát triển các tổ chất thể lực.

Yêu cầu cần đạt được sau khi kết thúc CT tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK cho HS lớp 11 các trường THPT tỉnh Thái Nguyên

- Lý thuyết: nắm được tính cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo và nắm được mục đích và đạo đức của người học võ.

- Kỹ thuật căn bản: Thực hiện được 5 lối chạy tại chỗ; Phương pháp té ngã; Đấm và đá di động có mục tiêu; 4 lối đánh chỗ từ 5-8; các thế chiến lược tập giao đấu.

- Đòn căn bản: Thực hiện được khoá gỡ trình độ II; Phản đòn cơ bản trình độ 1; Thế chiến lược từ 11 - 15.

- Quyền: Thực hiện được bài Thập tự quyền

- Thể lực: Bồi trợ phản xạ nhanh, kỹ thuật bật nhảy, bật; nhảy đánh gối; xoạc, ép; phát triển sức nhanh, sức mạnh, khả năng phối hợp vận động.

4. Điều kiện tiên quyết: Đã hoàn thành chương trình I trước đó.

5. Thời gian: Tổng số thời gian tập luyện là 140 tiết, tương ứng 35 tuần, mỗi tuần 4 tiết, 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút, tương đương 2 tiết (mỗi tiết 45 phút).

6. Nội dung tóm tắt: Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về môn võ Vovinam như:

- Lý thuyết: Hiểu được tính cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo và nắm được mục đích và đạo đức của người học võ.

- Thực hành:

+ Thực hiện được 5 lối chạy tại chỗ; Phương pháp té ngã; Đấm và đá di động có mục tiêu; 4 lối đánh chỗ từ 5 - 8; các thế chiến lược tập giao đấu.

+ Thực hiện được khoá gỡ trình độ II; Phản đòn cơ bản trình độ 1; Đòn chân tấn công từ 1 - 4; Thế chiến lược từ 11 - 15.

+ Thực hiện bài Thập tự quyền

- Thể lực: Bồi trợ phản xạ nhanh, kỹ thuật bật nhảy, bật; nhảy đánh gối; xoạc, ép; phát triển sức nhanh, sức mạnh, khả năng phối hợp vận động.

7. Phân phối chương trình tập luyện môn võ Vovinam

Phân phối chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên, gồm các nội dung: Lý thuyết, thực hành các kỹ thuật căn bản, đòn căn bản, tập luyện bài quyền, thể lực.

TT	Nội dung	Phân phối chương trình (tiết)				Tổng số tiết
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	Kiểm tra	
Học kỳ I						
1	Lý thuyết võ đạo	*	-	-	-	-
2	Kĩ thuật căn bản	-	20	4	-	24
3	Đòn căn bản	-	32	8	-	40
4	Quyền	-	14	4	-	18
5	Song luyện	-	-	-	-	-
6	Thể lực	**	-	-	-	-
7	Kiểm tra, đánh giá	-	4	-	-	4
Tổng			70	16	-	
Học kỳ II						
1	Lý thuyết võ đạo	*	-	-	-	-
2	Kĩ thuật căn bản	-	20	4	-	24
3	Đòn căn bản	-	32	8	-	40
4	Quyền	-	14	4	-	18
5	Song luyện	-	-	-	-	-
6	Thể lực	**	-	-	-	-
7	Kiểm tra, đánh giá	-	4	-	-	4
Tổng			70	16	-	

* Lý thuyết không có giáo án riêng nhưng dành 5-10 phút trong mỗi giáo án để dạy kèm theo từng buổi học của từng chương trình.

** Thể lực không có giáo án riêng nhưng dành 15-20 phút để dạy kèm theo trong từng buổi học.

8. Nội dung chi tiết chương trình

Chương trình	Cấp đại tương ứng	Số tiết	Nội dung chương trình
Chương trình II	Lam đai I Đai xanh đậm 1 vạch vàng 	140 tiết	* Lý thuyết: - Tính cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo. - Mục đích và đạo đức của người học võ. * Kỹ thuật căn bản: - 5 lối chạy tại chỗ - Phương pháp té ngã - Đắm và đá di động có mục tiêu

			- 4 lối đánh chỗ từ 5 - 8 - Áp dụng các thế chiến lược tập giao đấu * Đòn căn bản: * Khoá gõ trình độ II - Nắm tóc trước lối 1 và 2 - Nắm tóc sau lối 1 và 2 - Nắm tay cùng bên - Nắm tay khác bên - Hai tay nắm một tay trước - Hai tay nắm hai tay trước - Hai tay nắm 2 tay sau - Khoá sau vòng gáy - Khoá tay dắt số 3 và 4 * Phản đòn cơ bản trình độ 1 - 4 đòn phản các lối đá: Thẳng, cạnh, tạt, đập ngang (bên phải và bên trái thực hiện giống nhau) - 4 đòn chân tấn công từ 1 - 4 - 5 thế chiến lược từ 11 - 15 * Bài quyền: Thập tự quyền * Bài tập thể lực: Thể lực chung và chuyên môn
--	--	--	---

9. Hình thức kiểm tra, đánh giá:

+ **Kiểm tra lý thuyết:** Kiến thức võ đạo Vovinam

+ **Kiểm tra thực hành:**

- Kỹ thuật căn bản: 30 điểm
- Quyền pháp: 70 điểm
- Thể lực: Thể lực chung và chuyên môn

+ **Đánh giá:** Thang điểm 100

- 90 - 100 điểm: Xuất sắc
- 80 - 89 điểm: Giỏi
- 70 - 79 điểm: Khá
- 50 - 69 điểm: Trung bình
- Dưới 50 điểm: Không đạt

10. Hướng dẫn thực hiện chương trình

10.1) Thời gian: 35 tuần, 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút (2 tiết).

10.2) Phân bổ thời gian trong buổi tập:

- Khởi động và thể lực: 20 phút

- Lý thuyết: 10 phút
- Kỹ thuật căn bản: 20 phút
- Đòn căn bản: 20 phút
- Phản đòn và chiến lược tập giao đấu: 15 phút
- Ôn tập bài quyền: 10 phút
- Thả lỏng, hồi phục: 5 phút

10.3) Nội dung tập luyện

Giai đoạn 1: Lý thuyết và Kỹ thuật căn bản (Tuần 1 - 8)

+ Lý thuyết: Tính cương - nhu trong Vovinam, mục đích và đạo đức của người học võ.

+ Kỹ thuật căn bản: Ôn tập phần kỹ thuật đã học ở chương trình 1, 5 lối chạy tại chỗ; Phương pháp té ngã an toàn; Đấm và đá di động có mục tiêu.

+ Đòn căn bản: Nắm tóc trước/sau lối 1 và 2, nắm tay cùng/khác bên.

+ Phản đòn: Phản các lối đá cơ bản (thẳng, cạnh, tạt, đạp ngang).

+ Bài quyền: Luyện tập động tác cơ bản của Thập tự quyền.

+Thể lực: Các bài tập chung về sức mạnh, tốc độ, độ bền.

Giai đoạn 2: Nâng cao kỹ thuật và phản đòn (Tuần 9 - 20)

+ Kỹ thuật căn bản:

- Hoàn thiện các kỹ thuật té ngã, đấm đá di động.

- 4 lối đánh chỏ từ 5 - 8.

+ Đòn căn bản: Hai tay nắm một tay trước, hai tay nắm hai tay trước/sau.

+ Phản đòn: Hoàn thiện phản đòn đá, luyện tập 4 đòn chân tấn công từ 1 - 4.

+ Bài quyền: Luyện tập và hoàn thiện Thập tự quyền.

+ Thể lực: Tăng cường thể lực chuyên môn với các bài tập trọng tâm.

Giai đoạn 3: Chiến lược giao đấu và bài quyền (Tuần 21 - 30)

+ Thể chiến lược: 5 thể chiến lược từ 11 - 15.

+ Đòn căn bản: Khóa sau vòng gáy, khóa tay dắt số 3 và 4.

+ Phản đòn: Kết hợp phản đòn và chiến lược đối kháng.

+ Bài quyền: Luyện tập và hoàn thiện Thập tự quyền.

+ Thể lực: Tăng cường sức bền, phản xạ và linh hoạt trong thực chiến.

Giai đoạn 4: Ôn tập, kiểm tra và đánh giá (Tuần 31 - 35)

- Ôn tập tổng hợp tất cả các nội dung.
- Kiểm tra kỹ thuật căn bản, phản đòn, bài quyền.
- Đánh giá thể lực và khả năng thực chiến.
- Hoàn thiện kiến thức lý thuyết và đạo đức môn sinh.

10.4) Kiểm tra và đánh giá

- Kiểm tra giữa kỳ (Tuần 18 - 19): Đánh giá tiến độ kỹ thuật căn bản, bài quyền.
- Kiểm tra cuối kỳ (Tuần 34 - 35): Kiểm tra tổng hợp, xét duyệt lên cấp.

Tiêu chí đánh giá: ở phần cần đạt khi học xong chương trình môn võ Vovinam.

11. Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy

(1) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(2) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 2*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(3) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 1*.

(4) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2010), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 2*.

(5) Nhiều tác giả (2012), *Vovinam và Vật lý học* (tài liệu tham khảo), Nxb TDTT, Hà Nội.

(6) Tổng cục TDTT (2018), *Luật thi đấu Vovinam*, Nxb TDTT, Hà Nội.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ MÔN VÕ VOVINAM CHO HỌC SINH TẬP NĂM THỨ 3 (CHƯƠNG TRÌNH III)

1. Tên chương trình: Chương trình III

2. Vị trí chương trình: Chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam được thực hiện cho học sinh lớp 12 (Chương trình III, cấp đại xanh đậm 1 vạch vàng) là chương trình thứ 3 dành cho người tham gia tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam sau khi thực hiện xong chương trình II.

3. Mục tiêu chương trình

Mục tiêu chung: Chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho học sinh lớp 12, cung cấp cho học sinh môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn võ Vovinam, đồng thời giúp HS tiếp tục củng cố và phát triển các kỹ năng chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể và thói quen tập luyện, kỹ năng thể dục thể thao; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực, trách nhiệm, tinh thần yêu nước; vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao cho HS.

Mục tiêu cụ thể: Chương trình được xây dựng trong 01 năm học, tương ứng với cấp Lam đai II. Sau khi học xong chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam, học sinh có khả năng:

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật cơ bản trong môn Vovinam (kỹ thuật đòn tay, chân; quyền pháp; khoá gỡ căn bản; phản đòn căn bản; các thế chiến lược, song luyện); hoàn thành LVD của các bài tập.

- Phát triển thể chất: Bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, TCTL (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ.

- Hình thành và bồi dưỡng cho HS các phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm thông qua những kiến thức về võ đạo và những nhiệm vụ cần thực hiện trong giờ học, tự tập luyện tại nhà, tập luyện suốt đời.

- Biết lựa chọn và tham gia các các bài tập bổ trợ thể lực chung và chuyên môn phù hợp với yêu cầu của nội dung bài học nhằm phát triển các tố chất thể lực.

Yêu cầu cần đạt được sau khi kết thúc CT tập luyện môn võ Vovinam trong giờ NK cho HS lớp 12 các trường THPT tỉnh Thái Nguyên

- Lý thuyết: Hiểu được một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam.

- Kỹ thuật căn bản: Thực hiện được 5 lối đá di động và chuyển tấn; Phương pháp đâm, chém, gạt, đỡ di động.

- Đòn căn bản: Thực hiện được đòn xô ản đạp bụng số 1 và số 2; Khoá tay dắt số 5 và số 6; Đòn chân số 5 và số 6; 5 thế chiến lược từ 16-20.

- Quyền: Thực hiện được bài Long hổ quyền.

- Song luyện: Thực hiện được bài liên hoàn đối luyện số 1, song luyện số 1

- Thể lực: Thực hiện được các bài tập: Sức nhanh - kỹ thuật tay chân; sức mạnh chuyên môn; khả năng phối hợp - phối hợp tấn công.

4. Điều kiện tiên quyết: Đã hoàn thành cấp đại trước đó.

5. Thời gian: Tổng số thời gian tập luyện là 140 tiết, tương ứng 35 tuần học, mỗi tuần 4 tiết, 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90p, tương đương 2 tiết học (mỗi tiết 45 phút).

6. Nội dung tóm tắt: Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản như:

- Lý thuyết: Nắm được một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam.

- Thực hành:

+ Thực hiện được 5 lối đá di động và chuyển tấn;

+ Phương pháp đâm, chém, gạt, đỡ di động.

+ Thực hiện được đòn xô ản đạp bụng số 1 và số 2;

+ Khoá tay dắt số 5 và số 6;

+ Đòn chân số 5 và số 6;

+ 5 thế chiến lược từ 16 - 20.

+ Thực hiện được bài Long hổ quyền.

+ Thực hiện được bài Liên hoàn đối luyện số 1,

+ Song luyện số 1

- Thể lực: Các bài tập thể lực chung và thể lực chuyên môn.

7. Phân phối chương trình tập luyện môn võ Vovinam

Phân phối chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên, gồm các nội dung: Lý thuyết, thực hành các kỹ thuật căn bản, đòn căn bản, tập luyện bài quyền, song luyện, thể lực.

TT	Nội dung	Phân phối chương trình (tiết)				Tổng số tiết
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	Kiểm tra	
Học kỳ I						
1	Lý thuyết võ đạo	*	-	-	-	-
2	Kỹ thuật căn bản	-	10	-	-	14
3	Đòn căn bản	-	10	4	-	14
4	Quyền	-	16	4	-	20
5	Song luyện	-	30	8	-	34
6	Thể lực	**	-	-	-	-
7	Kiểm tra, đánh giá	-	4	-	-	4
Tổng			70	16	-	
Học kỳ II						
1	Lý thuyết võ đạo	*	-	-	-	-
2	Kỹ thuật căn bản	-	10	-	-	10
3	Đòn căn bản	-	10	4	-	10
4	Quyền	-	16	4	-	20
5	Song luyện	-	30	12	-	42
6	Thể lực	**	-	-	-	-
7	Kiểm tra, đánh giá	-	4	-	-	4
Tổng			70	16	-	

* Lý thuyết không có giáo án riêng nhưng dành 5 - 10 phút trong mỗi giáo án để dạy kèm theo từng buổi học của từng chương trình.

** Thể lực không có giáo án riêng nhưng dành 15 - 20 phút để dạy kèm theo trong từng buổi học.

8. Nội dung chi tiết chương trình

Chương trình	Cấp đại tương ứng	Số tiết	Nội dung chương trình
Chương trình III	Lam đai II Đai xanh đậm 2 vạch vàng 	140 tiết	* Lý thuyết: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam * Kỹ thuật căn bản: 5 lối đá di động và chuyển tấn; Phương pháp đâm, chém, gạt, đỡ di động * Đòn căn bản: - Xô ản đạp bụng số 1 và số 2 - Khoá tay đất số 5 và số 6 - Đòn chân số 5 và số 6 - 5 thế chiến lược từ 16 - 20 * Bài quyền: Long hổ quyền * Song luyện: Liên hoàn đối luyện số 1, Song luyện số 1 * Bài tập thể lực: Thể lực chung và chuyên môn

9. Hình thức kiểm tra, đánh giá:

+ **Kiểm tra lý thuyết:** Kiến thức võ đạo Vovinam

+ **Kiểm tra thực hành:**

- Kỹ thuật căn bản: 30 điểm

- Quyền pháp: 70 điểm

- Thể lực: Thể lực chung và chuyên môn

+ **Đánh giá:** Thang điểm 100

- 90 - 100 điểm: Xuất sắc

- 80 - 89 điểm: Giỏi

- 70 - 79 điểm: Khá

- 50 - 69 điểm: Trung bình

- Dưới 50 điểm: Không đạt

10. Hướng dẫn thực hiện chương trình

10.1) Thời gian: 35 tuần, 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút (2 tiết).

10.2) Phân bổ thời gian trong buổi tập:

- Khởi động và thể lực: 20 phút

- Lý thuyết: 10 phút

- Kỹ thuật căn bản: 20 phút
- Đòn căn bản: 20 phút
- Song luyện: 15 phút
- Ôn tập bài quyền: 10 phút
- Thả lỏng, hồi phục: 5 phút

10.3) Nội dung tập luyện

Giai đoạn 1: Lý thuyết và Kỹ thuật căn bản (Tuần 1 - 8)

- + Lý thuyết: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam.
- + Kỹ thuật căn bản:
 - Ôn tập phần kỹ thuật đã học ở chương trình 1 và 2.
 - 5 lối đá di động và chuyển tấn.
 - Phương pháp đâm, chém, gạt, đỡ di động.
- + Đòn căn bản: Xô ản đạp bụng số 1 và số 2.
- + Bài quyền: Luyện tập động tác cơ bản của Long hổ quyền.
- +Thể lực: Các bài tập thể lực chung

Giai đoạn 2: Nâng cao kỹ thuật và đòn thế (Tuần 9 - 20)

- + Kỹ thuật căn bản: Hoàn thiện 5 lối đá di động và chuyển tấn.
- Phương pháp đâm, chém, gạt, đỡ di động.
- + Đòn căn bản: Khoá tay dắt số 5 và số 6, Đòn chân số 5 và số 6.
- Thế chiến lược: 5 thế chiến lược từ 16 - 20.
- + Song luyện: Liên hoàn đối luyện số 1.
- + Bài quyền: Hoàn thiện từng phần Long hổ quyền.
- + Thể lực: Tăng cường thể lực chuyên môn.

Giai đoạn 3: Hoàn thiện kỹ thuật và ứng dụng vào thực chiến (Tuần 21 - 31)

- + Chiến lược thi đấu: Áp dụng các kỹ thuật vào thực chiến.
- + Đòn căn bản: Hoàn thiện và phối hợp các đòn khoá tay, đạp bụng.
- + Song luyện: Hoàn thiện Liên hoàn đối luyện số 1 và luyện tập Song luyện số 1.
- + Bài quyền: Hoàn thiện bài Long hổ quyền.
- + Thể lực: Rèn luyện sức mạnh, độ bền và phản xạ nhanh.

Giai đoạn 4: Ôn tập, kiểm tra và đánh giá (Tuần 32 - 35)

- Ôn tập tổng hợp tất cả các nội dung.
- Kiểm tra kỹ thuật căn bản, đòn thế, song luyện.
- Đánh giá thể lực và khả năng ứng dụng vào thực chiến.
- Kiểm tra bài Long hổ quyền.

10.4). Kiểm tra và đánh giá chương trình

- Kiểm tra giữa kỳ (Tuần 18 - 19): Đánh giá tiến độ kỹ thuật và bài quyền.
- Kiểm tra cuối kỳ (Tuần 34 - 35): Kiểm tra tổng hợp, xét duyệt lên cấp.

Tiêu chí đánh giá: Ở phần yêu cầu cần đạt khi học xong chương trình môn võ Vovinam.

11. Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy

(1) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(2) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo tập 2*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(3) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2008), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 1*.

(4) Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2010), *Giáo trình huấn luyện Vovinam - Việt võ đạo - Tập 2*.

(5) Nhiều tác giả (2012), *Vovinam và Vật lý học* (tài liệu tham khảo), Nxb TDTT, Hà Nội.

(6) Tổng cục TDTT (2018), *Luật thi đấu Vovinam*, Nxb TDTT, Hà Nội.

TIỀN TRÌNH GIẢNG DẠY NK MÔN VÕ VOVINAM CHO HỌC SINH TẬP NĂM THỨ 1 - CHƯƠNG TRÌNH I

Đối tượng: HS THPT. Tổng thời gian: 140 tiết (tương đương 35 tuần, mỗi tuần 4 tiết/2 buổi)

TT	Nội dung	Tuần học/Giáo án																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	Lý thuyết																																				
	Sự hình thành và phát triển...	-	-			-	-	-	-		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-			-	-
2	Kỹ thuật căn bản													T					K	K								T								-	-
	- Phương pháp hô hấp, khởi động	+		-		-		+	+		-					-	-			+	+	-				-					-	-			-	-	
	- 4 lối Chém, Gạt cạnh tay	+		-		-		+	+		-					-	-			+	+	-				-					-	-			-	-	
	- 4 lối đánh Chỏ 1- 4	+		-		-		+	+		-					-	-			+	+	-				-					-	-			-	-	
	- 6 lối Đấm: Thẳng, móc, lao..	+		-		-		+	+		-					-	-			+	+	-				-					-	-			-	-	
	- 7 kỹ thuật đá căn bản	+		-		-		+	+		-					-	-			+	+	-				-					-	-			-	-	
	- Đấm và đá di động									+			-			-		-			+	-				-					-	-			-	-	
	- 4 kỹ thuật đánh gối									+			-			-		-			+	-				-					-	-			-	-	
	- Nhảy chân trì									+			-			-		-			+	-				-					-	-			-	-	
	- 5 thế tấn, các lối Tấn									+			-			-		-			+	-				-					-	-			-	-	
3	Bài quyền: Khởi quyền, Nhập môn quyền	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	K	-	+	+			+	+	+	-	-	-	-	-	-	-		-
4	Đòn căn bản					T																					T										
	- Khóa gỡ trình độ I											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-								-	-			-	-	
	- Bóp cổ trước lối 1,2, Bóp cổ sau											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-								-	-			-	-	
	- Nắm ngực áo lối 1 và 2											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-								-	-			-	-	
	- Ôm trước không tay và cả tay											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-								-	-			-	-	
	- Ôm sau không tay và cả tay											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-								-	-			-	-	
	- Ôm ngang hông (bên phải)											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-								-	-			-	-	
	- Khoá tay dắt lối 1 và 2											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	+ Thế chiến lược từ 1-10											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						-	
	+12 đòn phản các lối đấm											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Thể lực	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Kiểm tra, đánh giá																																			K	K

Chú thích: + : Học nội dung chính; - : Ôn tập; T: Tự học; K: kiểm tra đánh giá

Huấn luyện viên

TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY NK MÔN VÕ VOVINAM CHO HỌC SINH TẬP NĂM THỨ 2 - CHƯƠNG TRÌNH II

Đối tượng: HS THPT. Tổng thời gian: 140 tiết (tương đương 35 tuần, mỗi tuần 4 tiết/2 buổi)

TT	Nội dung	Tuần học/Giáo án																																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	Lý thuyết: Tính cương - nhu trong ...	-	-			-	-	-	-		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-		-	-		-	-	-	-	-	-	-			-	-
2	Kỹ thuật căn bản																																			
	- Ôn tập nội dung đã học	-																																		
	- 5 lối chạy tại chỗ	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		T		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- Phương pháp té ngã	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		T		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- Đấm và đá di động có mục tiêu	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		T		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- 4 lối đánh chỗ từ 5-8									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											-	-	-	-	-
	- Áp dụng các thế chiến lược..																					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
3	Bài quyền: Thập tự quyền	+	+	+	+	+	+	+	+		T							T		K		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Đòn căn bản																			K																
	+ Khoá gỡ trình độ II									T												T														
	- Nắm tóc trước lối 1, 2	+	+	+	+	+	+	+	+																											
	- Nắm tay cùng bên, khác bên	+	+	+	+	+	+	+	+																											
	- Hai tay nắm một tay, hai trước									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											-	-	-	-	-
	- Hai tay nắm 2 tay sau									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											-	-	-	-	-
	- Khoá sau vòng gáy																					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
	- Khoá tay dật số 3 và 4																					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
	+ Phản đòn cơ bản trình độ 1																																			
	- 4 đòn phản các lối đá	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	- 4 đòn chân tấn công từ 1 - 4	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	- 5 thế chiến lược từ 11 - 15																					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
5	Thế lực	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	- Bài tập thế lực chung	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- Bài tập thế lực chuyên môn	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Kiểm tra, đánh giá																		+	+											-	-	-	+	K	

Chú thích: + : Học nội dung chính; - : Ôn tập; T: Tự học; K: kiểm tra đánh giá

Huấn luyện viên

TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY NK MÔN VÕ VOVINAM CHO HỌC SINH TẬP NĂM THỨ 3 - CHƯƠNG TRÌNH III

Đối tượng: HS THPT. Tổng thời gian: 140 tiết (tương đương 35 tuần, mỗi tuần 4 tiết/2 buổi)

TT	Nội dung	Tuần học/Giáo án																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
1	Lý thuyết																																					
	Một số điều luật cơ bản trong thi đấu Vovinam	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Kỹ thuật căn bản																			K													-	-	-	-	-	
	- Ôn tập nội dung đã học phần trước	-	-			T				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					T						-	-	-	-	-		
	- 5 lối đá di động và chuyển tấn	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											-	-	-	-	-		
	- Phương pháp đâm, chém, gạt, đỡ di động	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											-	-	-	-	-		
	- 4 lối đánh chỗ từ 5 - 8																																-	-	-	-	-	
	- Áp dụng các thế chiến lược tập giao đấu																					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-		
3	Bài quyền: Long hổ quyền	+	+	+	+	+	+	+	+					T						K												-	-	-	-	-		
4	Song luyện																																-	-	-	-	-	
	- Liên hoàn đối luyện số 1,									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	- Song luyện số 1									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
5	Đòn căn bản																																					
	- Xô ấn đập bụng số 1 và số 2	+	+	+	+	+	+	+	+						T								-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	- Khoá tay dắt số 5 và số 6									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-						-	-	-	-	-			
	- Đòn chân số 5 và số 6									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				T					-	-	-	-	-			
	- 5 thế chiến lược từ 16 - 20									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-			T			-	-	-	-	-			
6	Thể lực																																-	-	-	-		
	- Bài tập thể lực chung	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	- Bài tập thể lực chuyên môn	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
7	Kiểm tra, đánh giá																		+	+												-	-	-	-	K		

Chú thích: + : Học nội dung chính; - : Ôn tập; T: Tự học; K: kiểm tra đánh giá

Huấn luyện viên

PHỤ LỤC 14. BÀI TẬP THỂ LỰC

1.1. Bài tập phát triển thể lực chung

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Lượng vận động		
			Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
1	Sức nhanh	Chạy nhanh 30m XPC	3 tổ	85-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
2		Chạy nâng cao đùi 20s	3 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
3		Chạy đổi hướng 10m	4 tổ	85-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
4		Chạy vượt chướng ngại vật thấp	3 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
5		Chạy biến tốc 100m (10m nhanh - 10m chậm)	2 tổ	85-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
6		Nhảy dây tốc độ 10s	3 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
7		Nhảy dây tốc độ cao 1 phút	3 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
8		Nhảy bật tiến 5m	4 tổ	70-85% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
9		Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	2 tổ	70-85% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
10		Đá chân nhanh vào đích	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
11		Chạy tiếp sức 10m x 4	2 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
12		Chạy tăng tốc 20 -30m	3 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
13	Sức mạnh	Bật xa tại chỗ liên tục	4 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
14		Bật nhảy ưỡn thân liên tục 15s	5 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
15		Bật bực qua lại liên tục 15s	2 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
16		Bật cóc 10m	2 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
17		Nằm sấp Chống đẩy 15 cái	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực

18		Cơ lưng 20 lần	2 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
19		Gập bụng 20 cái	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
20		Gánh tạ nhẹ 12 cái	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
21		Nằm nâng chân 15 cái	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
22		Nhảy bật cao tại chỗ 10 lần	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
23		Kéo xà đơn 10 cái	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
24		Squat 15 cái	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
25		Đứng lên ngồi xuống liên tục 15s	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
26		Đứng lên – ngồi xuống bằng một chân 15S	2 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
27		Gập người nâng tạ đơn 12 cái	3 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
28		Bật rút gối 10 lần và chạy lao 10m	2 tổ	70-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
29	Sức bền	Người hỗ trợ nắm 2 chân , người tập 2 hay chống đất di chuyển 10m và ngược lại	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
30		Nằm ngửa hai chân thực hiện động tác đạp xe đạp trong 20 giây	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
31		Bật cóc 20m	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
32		Nhảy lò cò 20m	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
33		Nhảy dây liên tục 2–3 phút	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
34		Đi vệt 20m	2 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
35		Nhảy dây 1 phút	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
36		Nhảy dây kép 1 phút	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
37		Cơ lưng tối đa sức	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực

38		Cơ bụng tối đa sức	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
39		Nằm sấp Chống đẩy liên tục trong 1 phút	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
40		Bật bực đôi chân 1 phút	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
41		Chạy 400m	1 lần	70-80% tốc độ tối đa	Nghỉ tích cực
42		Chạy 800m	1 lần	70-80% tốc độ tối đa	Nghỉ tích cực
43		Chạy tùy sức 5 phút	1 lần	70-80% tốc độ tối đa	Nghỉ tích cực
44		Chạy tăng tốc – giảm tốc luân phiên	1 lần	70-80% tốc độ tối đa	Nghỉ tích cực
45	Khả năng phối hợp vận động	Chạy ziczăc 30m	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
46		Chạy con thoi 4x10m	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
47		Trò chơi di chuyển theo hiệu lệnh	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
48		Chuyển hướng nhanh 5m	5 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
49		Di chuyển ngang – xoay vòng – tăng tốc	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
50		Tổ hợp squat + chống đẩy + gập bụng liên tục theo hiệp	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
51		Phối hợp tay - chân qua chướng ngại vật	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
52		Tung bắt bóng với bạn tập	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
53		Di chuyển vòng tròn, đổi hướng theo hiệu lệnh	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
54		Đấu tập nhẹ với bạn – né, phản công	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
55		Xoay các khớp: cổ, vai, hông, gối, cổ chân	2 lần x 8 nhịp		Biên độ tối đa
56		Ép dọc, Ép ngang	2 lần x 8 nhịp		Biên độ tối đa

57	Mềm dẻo	Dẻo gập thân	2 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa
58		Xoạc dọc, Xoạc ngang	2 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa
59		Xoạc dọc ép thân	2 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa
60		Xoạc ngang ép thân	2 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa
61		Đá cao chậm	2 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa
62		Kéo giãn tay sau lưng	2 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa
63		Ngồi duỗi chân kéo thân về trước	2–3 lần × 15–20s	không
64		Ngồi xếp bằng vươn người ra trước	2–3 lần × 15–20s	không
65		Duỗi cơ đùi trước và sau	2–3 lần × 15–20s	không

1.2. Bài tập phát triển thể lực chuyên môn

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Lượng vận động		
			Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
1	Sức nhanh	Trung bình tấn đấm tốc độ 10s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
2		Đá liên hoàn vào bao cát trong 30s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
3		Đấm liên hoàn kết hợp di chuyển	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
3		Đá tổng trước nhanh 10 lần	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
4		Đá vòng cầu nhanh theo tín hiệu	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
5		Đá tạt nhanh theo nhịp	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
6		Đỉnh tấn đấm tay sau liên tục 10s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
7		Đỉnh tấn đấm tay trước liên tục 10s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
8		Đấm – né – phản công tốc độ cao	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
9		Đá trúng đích di động (người giữ đích di chuyển liên tục)	10 lần x 2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	Giữa mỗi lần thực hiện nghỉ 5s, giữa tổ nghỉ tích cực 2 phút
10		Đánh chỗ liên tục tốc độ cao vào bao nhỏ/găng đích.	10 lần x 2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	
11		Đấm thẳng tay sau liên tục tiến, lùi 5 lần (1 hàng phục vụ)	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	Giữa mỗi lần thực hiện nghỉ 5s, giữa tổ nghỉ tích cực 2 phút
12		Đấm thẳng tốc độ 10s	4 tổ	80-90% tốc độ tối đa	
13		Tấn công tay trước, tay sau liên tục 5 lần (1 hàng	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	

		phục vụ)			
14		Tung người đá kết hợp bật nhảy nhanh	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	
15		Phản xạ đá vào bao cát di chuyển tiến lùi với các đòn bất kỳ.	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	Giữa mỗi lần thực hiện nghỉ 5s, giữa tổ nghỉ tích cực 2 phút
15		Tập gối liên hoàn vào đích ôm (theo nhịp 1–2 giây/đòn).	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	
16		Chạy tăng tốc 10m + thực hiện ngay 1 đòn gối/đòn đá	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	
17		Chạy đà 3 bước giậm nhảy bằng chân trái , chân phải đá lăng kẹp mục tiêu.	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	
18		Đình tấn tay sau nắm dây chun căng xuôi chiều đâm tốc độ 10s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
19		Đánh chỗ vào bao cát nặng	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
20		Đòn quét bao cát nằm ngang	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
21		Đình tấn đá thẳng chân sau liên tục vào đích 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
22		Đình tấn đá tạt chân sau liên tục vào đích 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
23		2 tay cầm tạ ante 0.5kg đâm tốc độ 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
24		Gối vào bao cát treo (tập từng đòn gối mạnh, lực phát từ đùi – hông).	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
25		Bật nhảy – đá cao	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực

26	Sức mạnh	Khóa siết bằng chân (giữ chặt, tăng lực ép cơ bụng, cơ đùi).	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
27		Đinh tấn cầm tạ ante 0.5kg đâm tay sau liên tục 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
28		Trung bình tấn 2 tay nắm chun ngược chiều căng đâm tốc độ 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
29		Đinh tấn tay sau nắm chun ngược chiều căng đâm tốc độ liên tục 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
30		Đinh tấn tay trước nắm chun ngược chiều căng đâm tốc độ liên tục 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
31		Đứng lên ngồi xuống đá thẳng liên tục 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
32		Đứng lên ngồi xuống đá tạt liên tục 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
33		Đinh tấn chân đeo bao chì 1kg đá thẳng liên tục chân sau 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
34		Đinh tấn chân đeo bao chì 1kg đá tạt liên tục chân sau 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
35		Chân đeo bao chì 1kg đá thẳng luân phiên 2 chân liên tục 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực
36		Chân đeo bao chì 1kg đá tạt luân phiên 2 chân liên tục 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	1 phút, nghỉ tích cực

37		Chống đẩy trên nắm đấm (rèn cổ tay và cẳng tay)	2 trận	80-90% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
38	Sức bền	Đấm – đá liên hoàn 2 phút × 3 hiệp	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
39		Tập bài quyền	4 tổ		
40		Đá đích tốc độ 30s	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
41		Đá xen kẽ 3 loại đòn (tổng, vòng, tạt)	3 tổ		
		Đỉnh tấn đấm tay sau vào đích liên tục 30s	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
42		Đỉnh tấn đá thẳng chân sau liên tục vào đích 30s	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
		Đỉnh tấn đá tạt chân sau liên tục vào đích 30s	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
43		Tấn công tay trước, tay sau liên tục vào đích trong 30s	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
44		Tấn công tay sau cùng lúc liên tục 2 hàng, 1 lần đổi theo dòng nước	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
45		Đấm thẳng tay sau liên tục 10 lần (1 hàng phục vụ)	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
46		Tấn công tay trước liên tục 10 lần (1 hàng phục vụ)	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
47		Công bạn đi tấn 30s	3 tổ	75-95% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
49		Đấm 3 đích hình nan quạt 1 phút	3 tổ	70-80% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
50		Đấm 4 đích chữ thập cách tâm 1m trong 1 phút	3 tổ	75-85% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực

51		Đình tấn chân đeo bao chì 1kg đá thẳng liên tục chân sau 1 phút	3 tổ	75-85% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
52		Đình tấn chân đeo bao chì 1kg đá tạt liên tục chân sau 1 phút	3 tổ	75-85% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
53		Chân đeo bao chì 1kg đá thẳng luân phiên 2 chân liên tục 1 phút	3 tổ	75-85% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
54		Thi đấu tập 5 phút	2 trận	80-90% tốc độ tối đa	5 phút, nghỉ tích cực
55	Khả năng phối hợp vận động	Đá bao cát liên tục trong hiệp 1 phút, nghỉ 30s	3 tổ	75-85% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
56		Đánh chỏ – gối kết hợp liên hoàn 60s.	3 tổ	75-85% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
57		Tập tổ hợp: đá 10 cái + gối 10 cái + quét chân 5 lần	4 tổ	75-85% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
58		Vật giữ – chống đẩy kháng cự (hai người đối kháng giữ thế trong 30–60s).	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
59		Trung bình tấn đâm hạ, trung, thượng trong 15s	2 tổ	88-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
60		Đình tấn thực hiện đòn thẳng, móc trong 15s	2 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
61		Phối hợp thực hiện đòn thẳng, móc và đá tạt sau trong 15s	2 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
62		Phối hợp thực hiện đòn thẳng, móc và đạp ngang trong 15s	2 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
63		Phối hợp thực hiện Đá tạt chân trước và tại	2 tổ	75-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực

		chỗ, Đinh tấn, đâm tăng tay sau trong 15s			
64		Phối hợp thực hiện đòn tay trước và Đá tạt chân sau trong 15s	2 tổ	75-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
65		Phối hợp đá Đá tạt luân phiên 2 chân liên tục trong 10s	2 tổ	75-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
66		Bài quyền tốc độ cao có đổi hướng	2 tổ	75-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
67		Phối hợp tấn công đòn 2 bước và 1 đòn chân vào đích 15s	2 tổ	75-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
68		Tấn công tay sau và chân trước vào đích 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
69		Phối hợp tấn công 2 đòn đá vào đích trong 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
70		Chạy 3 bước đà + bật nhảy + đá cao.	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
71		Kết hợp đòn chỏ + gối + quét	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
72		Vật kết hợp khóa (quạt ngã → siết khóa → gối).	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
73		Ngã – lăn – tiếp đất an toàn sau khi đá bay	2 tổ	75-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
74		Ngã sấp lăn ngang/trái/phải	2 tổ	75-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
75		Ngã lộn vai trước/sau + cuộn người tiếp đất	2 tổ	75-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
76		Tiếp đất sau nhảy và lăn	2 tổ	75-85% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
77		Di chuyển chống đất (một người giữ chân, người tập chống di chuyển)	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
78		Bài tập thân trọng tâm thấp, đứng tấn để luyện	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực

		thăng bằng			
79		Phối hợp tấn công 3 đòn đá vào đích hạ, trung, thượng trong 15s	2 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
80		Phòng thủ đòn tay, phản công đòn tay/chân	30s x 3 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
81		Phòng thủ đòn chân, phản công đòn tay/chân	30s x 3 tổ	85-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
82		Gập thân sang bên trái, tay chạm ngón chân phải và ngược lại.	2 lần	Biên độ tối đa	không
83		Đá lăng chân dọc xoạc dọc	2 lần	Biên độ tối đa	không
84		Đá lăng chân ngang xoạc ngang	2 lầnx8 nhịp	Biên độ tối đa	không
85		Di chuyển đá lăng chân dọc xoạc dọc	2 lầnx8 nhịp	Biên độ tối đa	không
86	Mềm dẻo	Di chuyển đá lăng chân ngang xoạc ngang	2 lần	Biên độ tối đa	không
87		Đá kết hợp xoay người 360°	2 lần	Biên độ tối đa	không
88		Di chuyển đá lăng chân trước 20m	2 lầnx8 nhịp	Biên độ tối đa	không
89		Di chuyển đá lăng chân ngang 20m	2 lần	Biên độ tối đa	không
90		Di chuyển đá phối hợp lăng chân trước và lăng chân ngang 20m	2 lần	Biên độ tối đa	không

PHỤ LỤC 15: CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN CỦA LIÊN ĐOÀN VOVINAM VIỆT NAM

 VOVINAM VIET VO DAO CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN VÕ THUẬT 				
TRÌNH ĐỘ	MÀU ĐAI	THỜI GIAN	ĐÒN CĂN BẢN	ĐƠN LUYỆN - SONG LUYỆN
TỰ VỆ	ĐAI MÀU ÁO	03 THÁNG	10 thế Khóa gỗ 2 thế Khóa tay dắt (1+2) 5 thế Chiến lược (từ 1 đến 5)	Khởi Quyền
NHẬP MÔN	ĐAI XANH ĐẬM	03 THÁNG	5 thế Chiến lược (từ 6 đến 10) 12 thế phản đòn Đấm trình độ 1	Nhập Môn Quyền
LAM ĐAI NHẤT	ĐAI XANH ĐẬM 1 VẠCH VÀNG	06 THÁNG	10 thế Khóa gỗ 2 thế Khóa tay dắt (3+4) 4 thế phản đòn Đá trình độ 1 4 Đòn chân tấn công (từ 1 đến 4) 5 thế Chiến lược (từ 11 đến 15)	Thập Tự Quyền
LAM ĐAI NHỊ	ĐAI XANH ĐẬM 2 VẠCH VÀNG	06 THÁNG	2 đòn Xô ấn 1+2 2 Đòn chân 5+6 2 thế Khóa tay dắt 5+6 5 thế Chiến lược (từ 16 đến 20)	- Long Hồ Quyền - Song Luyện số 1 hoặc Liên Hoàn Đối Luyện 1
LAM ĐAI TAM	ĐAI XANH ĐẬM 3 VẠCH VÀNG	06 THÁNG	16 thế phản đòn trình độ 2 (Đấm + Đá) 3 Đòn chân tấn công 7+8+9 10 thế Vật cơ bản (từ 1 đến 10)	- Tứ Trụ Quyền - Bài Đấu Vật 1 hoặc Liên Hoàn Đối Luyện 2 - Nhu Khí Công Quyền 1
HOÀNG ĐAI	ĐAI VÀNG	24 THÁNG	15 thế phản đòn tay trình độ 3 (thăng, móc, móc 2 tay từ 3 - 7) 5 thế Chiến lược (từ 21 đến 25) 12 thế đoạt dao găm	- Ngũ Môn Quyền - Song Dao Pháp - Song Luyện 2 - Song Luyện Dao
HOÀNG ĐAI NHẤT	ĐAI VÀNG 1 VẠCH ĐỎ	24 THÁNG	15 thế Kiếm thực dụng 5 Đòn chân (từ 10 đến 14) 5 thế Chiến lược (từ 26 đến 30) - Các lối khóa gỗ	- Viên Phương Quyền - Nhu Khí Công Quyền 2 - Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp - Song Luyện 3
HOÀNG ĐAI NHỊ	ĐAI VÀNG 2 VẠCH ĐỎ	36 THÁNG	7 Đòn chân (từ 15 đến 21) 8 thế Vật (từ 11 đến 18) 12 thế Tay Thước thực dụng	- Thập Thế Bát Thức Quyền - Lão Mai Quyền - Bài Đấu Vật số 2 - Song Luyện Kiếm
HOÀNG ĐAI TAM	ĐAI VÀNG 3 VẠCH ĐỎ	48 THÁNG	12 thế Côn thực dụng 9 thế tay không đoạt Súng trường 4 thế tay không đoạt Súng ngắn	- Việt Võ Đạo Quyền - Tứ Tượng Côn Pháp - Mộc Bản Pháp (Tay Thước) - Song Luyện 4 - Song Luyện Côn
CHUẨN HỒNG ĐAI	ĐAI ĐỎ VIÊN VÀNG	60 THÁNG	12 thế tay không đoạt Búa Rìu 9 thế tấn công bằng Súng trường - Xà Quyền - Ngọc Trần Quyền - Thương Lê Pháp - Nhu Khí Công Quyền 3 - Bài Song Đấu Búa Rìu - Liên Hoàn Đối Luyện 3 - Nhật Nguyệt Đại Dao Pháp	
HỒNG ĐAI NHẤT	ĐAI ĐỎ 1 VẠCH TRẮNG	60 THÁNG	12 thế tay không đoạt Mã tấu 10 thế Vật cơ bản (từ 19 đến 28) - Bài Đấu Vật 3 - Hạc Quyền - Thải Cự Đòn Dao Pháp - Tiên Long Song Kiếm - Bài Song Đấu Mã Tấu	
HỒNG ĐAI NHỊ	ĐAI ĐỎ 2 VẠCH TRẮNG	60 THÁNG	- Phân thế 12 thế Quạt - Phân thế các bài Quyền: Tay không - Vũ khí... - Âm Dương Hồ Điệp Phiến - Mã Tấu Pháp - Bát Quái Song Dao Pháp - Việt Điều Kiếm Pháp - Nhu Khí Công Quyền 4 - Liên Hoàn Đối Luyện 4	