

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

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

HÀ NỘI, NĂM 2025

Công trình được hoàn thành tại: Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Người hướng dẫn khoa học:

1. PGS.TS. Hà Quang Tiến

2. PGS.TS. Bùi Quang Hải

Phản biện 1:

Phản biện 2:.....

Phản biện 3:.....

Luận án được bảo vệ trước Hội đồng đánh giá luận án cấp trường theo Quyết định số...../....., ngàytháng.....năm.....của Hiệu trưởng Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Họp tại: Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Vào hồi: giờ ngày tháng năm 2025

Có thể tìm hiểu luận án tại:

1. Thư viện Quốc gia Việt Nam

2. Thư viện trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

PHẦN MỞ ĐẦU

1. Tính cấp thiết của đề tài

Trong bối cảnh đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục hiện nay GDTC được xem là một trong những nội dung quan trọng nhằm phát triển toàn diện cho HS cả về thể lực, trí lực, đạo đức và thẩm mỹ. Các hoạt động ngoại khóa thể thao không chỉ giúp rèn luyện sức khỏe mà còn góp phần hình thành nhân cách, tinh thần kỷ luật và ý chí vươn lên cho HS.

Vovinam – môn võ thuật mang đậm bản sắc văn hóa dân tộc Việt Nam – hội tụ đầy đủ các yếu tố của một hoạt động giáo dục thể chất toàn diện, giúp người học phát triển sức mạnh, sự dẻo dai, nhanh nhẹn, đồng thời vun đắp tinh thần thượng võ, lòng tự hào dân tộc và ý thức giữ gìn, phát huy giá trị truyền thống Việt Nam. Việc đưa Vovinam vào chương trình ngoại khóa tại trường học có ý nghĩa thiết thực cả về mặt giáo dục thể chất lẫn giáo dục đạo đức, nhân cách cho học sinh.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy việc triển khai Vovinam trong nhà trường hiện nay vẫn còn nhiều hạn chế. Các hoạt động tập luyện chưa được xây dựng theo chương trình thống nhất, thiếu sự phân hóa theo lứa tuổi và đặc điểm tâm sinh lý của học sinh. Đặc biệt tại tỉnh Thái Nguyên, dù Vovinam đã được một số trường học triển khai trong hoạt động ngoại khóa, song chủ yếu tập trung ở bậc mầm non và THCS; ở cấp THPT, số lượng học sinh tham gia còn ít và hiệu quả chưa cao.

Mặt khác, qua tổng quan các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước có liên quan, có thể thấy hầu hết các nghiên cứu về Vovinam mới chỉ tập trung vào việc phát triển phong trào, nâng cao thể lực hoặc nghiên cứu ở phạm vi chung, chưa có công trình nào đi sâu vào việc ứng dụng Vovinam trong giảng dạy ngoại khóa cho học sinh THPT, đặc biệt là tại tỉnh Thái Nguyên.

Xuất phát từ những cơ sở lý luận và thực tiễn trên, việc **“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”** là hết sức cần thiết.

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 TDTT cho học sinh các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên 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 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 TDDT 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 TDDT 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 TDDT 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.

1. NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN

- Luận án đã đánh giá được thực trạng hoạt động NK TDDT nói chung và ngoại khóa môn võ Vovinam nói riêng của học sinh các trường THPT tỉnh Thái Nguyên; Lựa chọn được 09 tiêu chí và đánh giá được năng lực thể chất của học sinh các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

- Luận án đã lựa chọn nội dung và xây dựng được chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho đối tượng nghiên cứu, phù hợp với thể chất, tâm sinh lý và đặc điểm học sinh THPT tỉnh Thái Nguyên.

- Luận án đánh giá được hiệu quả chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên.

2. CẤU TRÚC CỦA LUẬN ÁN

Luận án được trình bày trong 172 trang A4 bao gồm: Mở đầu (05 trang); Chương 1: Tổng quan các vấn đề nghiên cứu (47 trang); Chương 2: Phương pháp và tổ chức nghiên cứu (14 trang); Chương 3: Kết quả nghiên cứu và bàn luận (104 trang); Phần kết luận và kiến nghị (02 trang). Trong luận án có 44 bảng, 07 biểu đồ, 01 sơ đồ, 130 tài liệu tham khảo, trong đó có 116 tài liệu bằng Tiếng Việt, 14 tài liệu bằng tiếng anh và 06 Website (01 Website Tiếng Anh và 5 Website Tiếng Việt) và 15 phụ lục.

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

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

1.3. Mục tiêu, nhiệm vụ của công tác GDTC trong trường trung học phổ thông tại tỉnh Thái Nguyên

1.3.1. Mục tiêu của GDTC trong trường trung học phổ thông

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

1.3.3. Công tác Giáo dục thể chất và Thể thao trường học tại tỉnh Thái Nguyên

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

1.4.1. Một số quan điểm về phát triển thể chất

1.4.2. Những yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của HS trung học phổ thông

1.5. Các vấn đề về hoạt động thể thao ngoại khoá trong trường phổ thông

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

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

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

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

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

1.6. Khái quát về môn võ Vovinam

1.6.1. Khái niệm võ Vovinam

1.6.2. Lịch sử hình thành và phát triển võ Vovinam

1.6.3. Đặc điểm đặc trưng kỹ thuật môn võ Vovinam

1.6.4. Tác dụng của tập luyện môn võ Vovinam đến sự phát triển sức khoẻ, thể chất HS Trung học phổ thông

1.7. Đặc điểm giải phẫu, tâm sinh lý HS lứa tuổi THPT (15-17 tuổi)

1.7.1. Đặc điểm giải phẫu

1.7.2. Đặc điểm về sinh lý

1.7.3. Đặc điểm về tâm lý

1.8. Một số công trình nghiên cứu có liên quan

1.8.1. Công trình nghiên cứu trong nước

1.8.2. Các công trình nghiên cứu ngoài nước

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 HSSV. 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 VĐV; 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 “Nghiên cứu ứng dụng 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 [22], [73]; [108]:

2.1.1. *Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu*

2.1.2. *Phương pháp phỏng vấn*

2.1.3. *Phương pháp quan sát sư phạm*

2.1.4. *Phương pháp kiểm tra sư phạm*

2.1.5. *Phương pháp kiểm tra y học*

2.1.6. *Phương pháp thực nghiệm sư phạm*

2.1.7. *Phương pháp toán học thống kê*

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 HS các trường THPT 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: Là HS 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 trong 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 thể chất; thực trạng phát triển thể chất và các yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất HS THPT tỉnh Thái Nguyên.

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, chỉnh sửa 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. Nghiên cứu 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. 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.

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

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. Giáo viên giảng dạy tại các trường THPT trên toàn tỉnh là 1955 GV. Giáo viên 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.

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

Kết quả khảo sát cho thấy: Về hệ thống sân tập 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...

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.

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

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%.

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.

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

Nội dung môn GDTC chính khoá 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.

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

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 thu được 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.

b) Hình thức hoạt động Thể thao ngoại khoá 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. HS tập luyện TDTT NK không có người hướng dẫn có tới 45.85%, có người hướng dẫn chỉ chiếm 50.41%. Số HS tập luyện theo cả 2 hình thức có và không có người hướng dẫn chiếm tỉ lệ rất ít (3.74%).

Hình thức tập luyện TDTT NK: 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, với tỉ lệ 34.26% và 35.90%, hình thức tập luyện theo đội tuyển thể thao, chiếm 13.05%.

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

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%.

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 khác đều chiếm tỉ lệ nhỏ.

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

Khảo sát nhu cầu tập luyện TDTT NK của 3682 HS thuộc 32 trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên 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%. Tỷ lệ HS có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK cũng phân tán giữa các môn ($P < 0.001$).

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

Kết quả khảo sát 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

Kết quả khảo sát 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.

Về đánh hình thức tổ chức tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam: 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.

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: Trên thực tế, các CLB võ Vovinam tại các trường chỉ có một số trường có thảm tập (thảm xóp 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.

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 dấm, 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.

Đội ngũ HLV là GV trong trường, trình độ đại học có 20 GV, sau đại học 05 GV. Trong đó, có 15 giáo viên là HLV với đẳng cấp Hoàng đai II, 10 GV với đẳng cấp Hoàng đai III. HLV ngoài trường, có 15 HLV với đẳng cấp Hoàng đai II, 15 HLV có đẳng cấp Hoàng đai III. Đội ngũ GV, 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 và thâm niên trung bình 03 năm.

Đánh giá thực trạng động cơ và nhu cầu tập luyện môn võ Vovinam của HS:

Kết quả ở 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.

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%.

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

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: 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): Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s) và Chạy tùy sức 5 phút (m).

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

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 156.28cm; cân nặng của nam là 55,23kg, ở nữ 47,39kg. Chỉ số BMI ở nam 20.69kg/m³, ở nữ 19.40kg/m³ có sự phát triển ở mức độ trung bình ($10\% = C_v = 20\%$). 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 161.64cm, nặng 50.53kg và nữ là 155.95cm, nặng 46.61kg) ta nhận thấy chỉ số về chiều cao, cân nặng của luận án ở mức tốt hơn.

+ Các chỉ số Dung tích sống ở nam: 3200.6ml, ở nữ: 2555.2ml cao hơn với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự năm 2014 (nam: 3000.6ml, nữ: 2353.1ml). 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).

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 163.38cm, nữ cao 157.33cm; cân nặng của nam và nữ cũng tăng khá rõ (ở nam: 55.23kg, nữ 49.12kg). Chỉ số BMI ở nam 21.13kg/m^3 , ở nữ 19.84kg/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 165.44cm, nặng 55.25kg và nữ là 156.42cm, nặng 47.04kg), 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.

+ Các 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: 3027.50ml, nữ: 2438.16ml). 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).

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

Kết quả tại bảng 3.23 cho thấy:

+ Về hình thái: Nam cao 169.23cm, nữ cao 158.35cm; cân nặng của nam và nữ cũng tăng khá rõ ở nam 60.25kg và 50.27kg, so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (2014) (nam: cao 166.50, nặng: 56.83kg và nữ: 156.62cm, nặng 47.12kg) 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 ($10\% = C_v = 20\%$).

+ Các chỉ số Dung tích sống của HS nam là 3494.5ml, ở nữ là 2889.0ml cao hơn so với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự năm 2014 (nam: 3394.53ml, nữ: 2475.04ml). 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).

Về tổ chất vận động: ở 04 chỉ tiêu đánh giá tổ chất vận động của HS 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..

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. Qua bảng 3.24 cho thấy: 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%).

**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)**

Stt	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
		$\bar{X}$	δ	Cv	$\bar{X}$	δ	Cv			$\bar{X}$	δ	Cv	$\bar{X}$	δ	Cv		
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	3200.6	319.53	9.98	3000.6	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)	6.3	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 tuỷ 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)**

Stt	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
		$\bar{X}$	δ	Cv	$\bar{X}$	δ	Cv			$\bar{X}$	δ	Cv	$\bar{X}$	δ	Cv		
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)**

Stt	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
		$\bar{X}$	δ	Cv	$\bar{X}$	δ	Cv			$\bar{X}$	δ	Cv	$\bar{X}$	δ	Cv		
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

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 các sân tập thể chất. 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.

Về đội ngũ giáo viên GDTC: Đội ngũ giáo viên GDTC THPT trên toàn 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.

Về thực trạng môn học giáo dục thể chất: 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 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết, học kỳ II là 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 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.

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.

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 tỉnh Thái Nguyên có tỷ lệ khá cao, đạt 75,20%, cao hơn nhiều so với thực tế tham gia 20%. 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 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 đai, 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 đai.

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.

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.

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:

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 ta thấy rằng, 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, 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.

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.

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 tố 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. 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 tố chất thể lực học sinh THPT tại Thái Nguyên.

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

3.2.1.1. Cơ sở lý luận

3.2.1.2. Cơ sở thực tiễn

3.2.1.3. Cơ sở khoa học

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.

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 trong tỉnh Thái Nguyên

Nội dung chi tiết chương trình năm 2 và năm 3 được trình bày trong **phụ lục 13** của luận án.

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.
- 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; Khởi động, 4 lối Chém cạnh tay, Gạt cạnh tay, 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, 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 trì
- Các lối Tấn: Trảo mã, Đinh 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 lối 1 và 2; Ôm trước không tay và cả tay, Ôm sau không tay và cả tay, Ôm ngang hông (bên phải).
- Khóa tay dắt lối 1 và 2; 5 thế chiến lược từ 1-5, Phản đòn cơ bản trình độ 1.
- 12 đòn phản các lối đấm: 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 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 khách quan và khoa học khi lựa chọn nội dung tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, luận án tiến hành phỏng vấn lấy ý kiến 30 chuyên gia bao gồm giáo viên, HLV, HDV môn võ Vovinam về nội dung tập luyện của từng chương trình đã được luận án lựa chọn. 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.

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

Nội dung khái quát chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam cho học sinh các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên. Nội dung chi tiết được trình bày tại **phụ lục 13**.

a) Tên chương trình; b) Vị trí chương trình; c) Mục tiêu chương trình; d) Điều kiện tiên quyết; e) Thời gian; f) Nội dung tóm tắt; g) Phân phối chương trình môn võ Vovinam; h) Nội dung chi tiết chương trình; i) Hình thức kiểm tra, đánh giá; k) Hướng dẫn thực hiện chương trình; k) Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy

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

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. 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

Phân phối chương trình lớp 10 (chương trình 1) thể hiện tại bảng 3.29 trong luận án. Phân phối chương trình tập luyện chi tiết của lớp 11 và lớp 12 (chương trình 2 và 3) được trình bày chi tiết trong phụ lục 14 của luận án.

Chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khoá cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên được luận án xây dựng với 03 chương trình, từ chương trình I đến chương trình III (tương ứng chương trình dành cho học sinh lớp 10, lớp 11, lớp 12), 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 dành cho 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 lớp 12 luận án bổ sung thêm nội dung song luyện.

3.2.4. Bàn luận về nghiên cứu lựa chọn nội dung xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam ngoại khóa cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên

3.2.4.1. Bàn luận về căn cứ lựa chọn nội dung xây dựng chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa cho HS các trường THPT trong 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. 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...

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

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 TDTT 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 ngoại khóa TDTT. 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.

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, Vũ Đức Thu, Nguyễn Bá Điệp, hay Nguyễn Đức Thành 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.

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.

3.3. 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

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 khóa 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.

- Nhóm đối chứng 1: Tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao khác, có HLV, HDV hướng dẫn. Nhóm đối chứng 2: Không tham gia hoặc tham gia tập luyện ngoại khóa rất ít. 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 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.

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**

Kết quả kiểm tra thể chất của HS các nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm: 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 $P > 0,05$. Kết quả được trình bày tại bảng 3.31 đến 3.33.

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 ($P > 0,05$).

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 1 năm ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho HS các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên đã xây dựng, ta thấy 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 với việc tập luyện nội dung chương trình võ Vovinam trong giờ ngoại khóa mà luận án xây dựng đã có tác dụng tốt trong việc phát triển thể chất cho HS các trường THPT tỉnh Thái Nguyên.

*** 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 thực nghiệm 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 thu được 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%). 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 ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$) 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.

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 như ở nhóm TN.

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.

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 tùy 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%.

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.

Luận án tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng (bảng 3.41) giữa các nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 sau thực nghiệm:

Kết quả cho thấy, sau một năm triển khai chương trình ngoại khóa môn võ Vovinam 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.

Như vậy, từ những kết quả trên có thể khẳng định tính hiệu quả rõ rệt của chương trình ngoại khóa 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:

Ở thời điểm sau thực nghiệm (bảng 3.42), 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 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.

Những kết quả này khẳng định hiệu quả tích cực và rõ rệt của chương trình tập luyện môn võ Vovinam trong giờ ngoại khóa đã được áp dụng đối với HS nhóm thực nghiệm và được thể hiện rõ hơn ở biểu đồ 3.7.

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
		$\overline{X}$	δ	Cv	$\overline{X}$	δ	Cv	$\overline{X}$	δ	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
		$\overline{X}$	δ	Cv	$\overline{X}$	δ	Cv	$\overline{X}$	δ	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: $P > 0.05$, $t_{0.05} = 1.960$

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
		$\bar{X}$	δ	C _v	$\bar{X}$	δ	C _v	$\bar{X}$	δ	C _v			
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 > 005, t_{0.05} = 1.960

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 $P > 0.05$. $\chi^2_{0.05} = 5,991$

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
		$\overline{X}$	δ	Cv	$\overline{X}$	δ	Cv	$\overline{X}$	δ	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/m ²)	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/m ²)	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 > 005, 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
		$\overline{X}$	δ	Cv	$\overline{X}$	δ	Cv	$\overline{X}$	δ	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 $P > 0.05$, $t_{0.05} = 1.960$

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
		$\bar{X}$	δ	C _v	$\bar{X}$	δ	C _v	$\bar{X}$	δ	C _v			
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/m ²)	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/m ²)	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

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	13.62	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	8.03	3.03±0.18	3.30± 0.18	8.53	3.35±0.19	3.55±0.19	5.80
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.3±4.56	23.54±4.57	14.78	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	1.58	5.15±0.59	5.02±0.60	2.56
9	Chạy tủy 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 tủy 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	2.96
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
W				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
W				2.78			2.93			2.67

Ghi chú: $P < 005$, $t_{0.05} = 1.960$

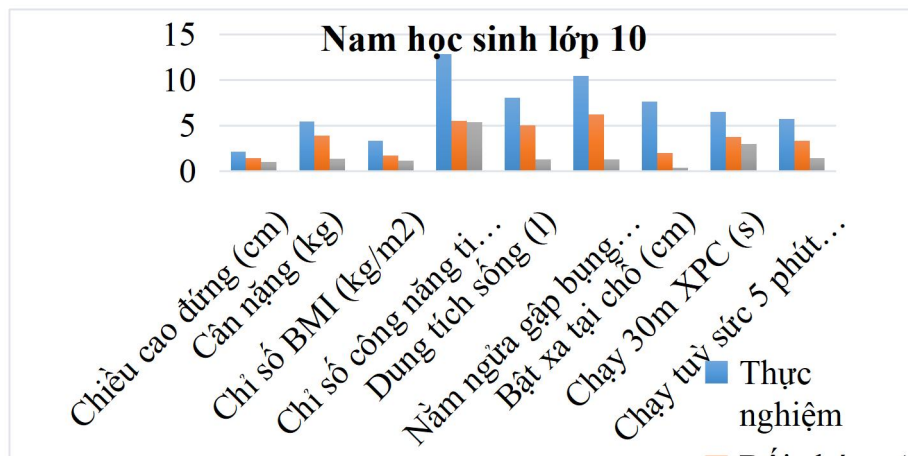
Bảng 3.40. Kết quả đánh giá thể chất theo từng nội dung trước thực nghiệm và sau thực nghiệm ở HS nhóm đối chứng 2 (n = 349)

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 tùy 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
	W			1.79			2.21			2.31
Hoc sinh nữ (n=167)		n = 50			n = 62			n = 55		
1	Chiều cao đứng (cm)	152.85±5.25	155.40±5.24	1.66	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	1.83	6.45±0.64	6.37±0.72	1.25	6.17±0.56	6.08±0.56	1.47
9	Chạy tùy 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
	W			1.88			2.35			1.53

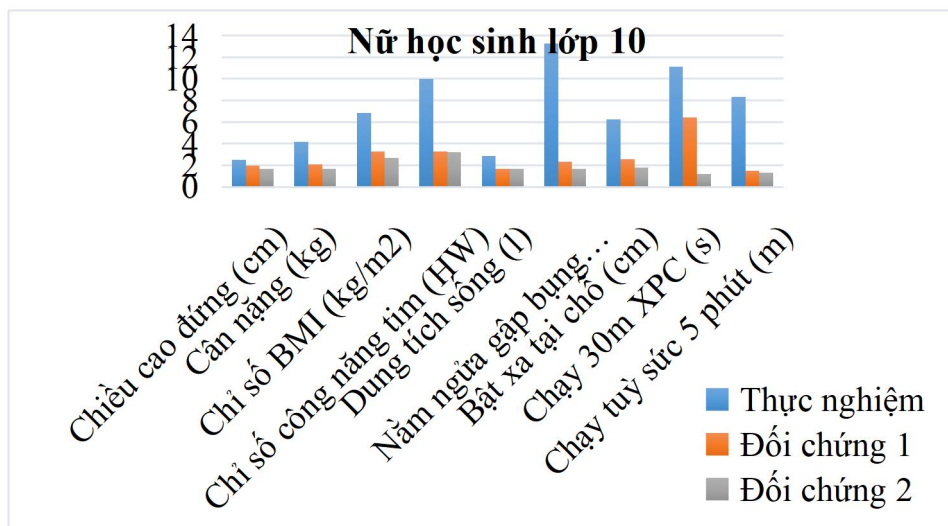
Ghi chú: P < 005, t_{0.05} = 1.960

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)

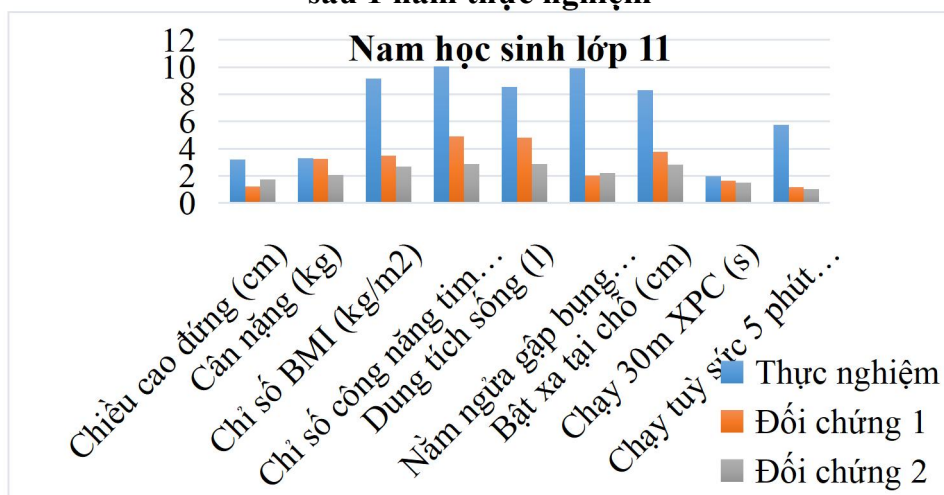
TT	Test	Nam			Nữ		
		W _{TN}	W _{ĐC1}	W _{ĐC2}	W _{TN}	W _{ĐC1}	W _{ĐC2}
Lớp 10 (n=334)							
1	Chiều cao đứng (cm)	2.10	1.45	1.00	2.49	1.95	1.65
2	Cân nặng (kg)	5.45	3.90	1.32	4.18	2.11	1.70
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	3.35	1.69	1.14	6.84	3.25	2.69
4	Chỉ số công năng tim (HW)	12.84	5.51	5.36	9.97	3.27	3.21
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



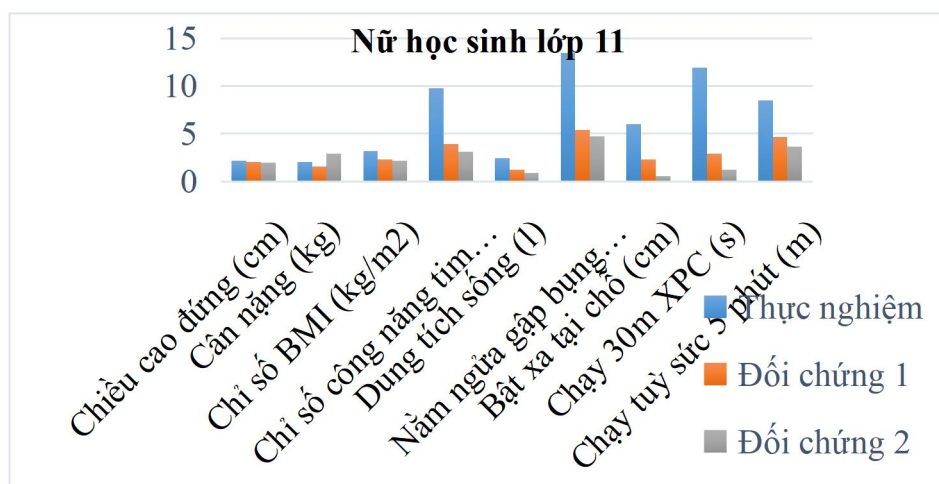
Biểu đồ 3.1. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nam HS lớp 10 sau 1 năm thực nghiệm



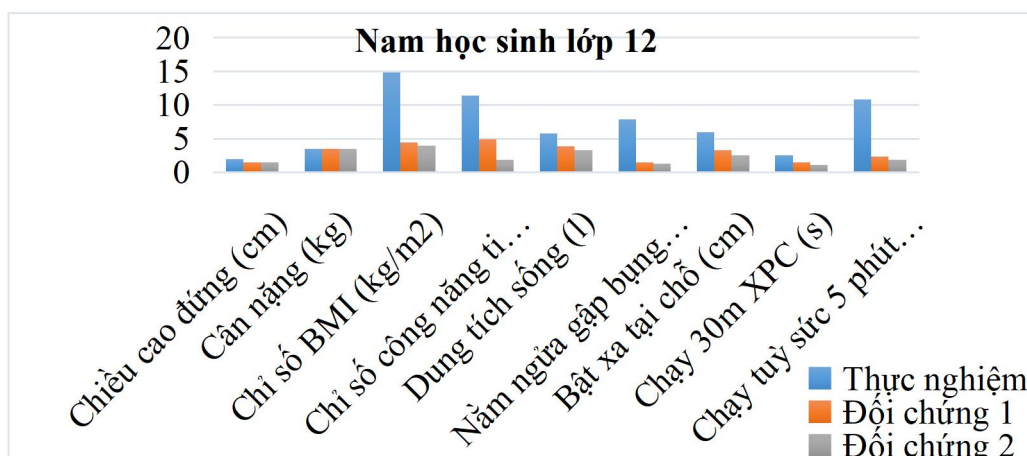
Biểu đồ 3.2. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ HS lớp 10 sau 1 năm thực nghiệm



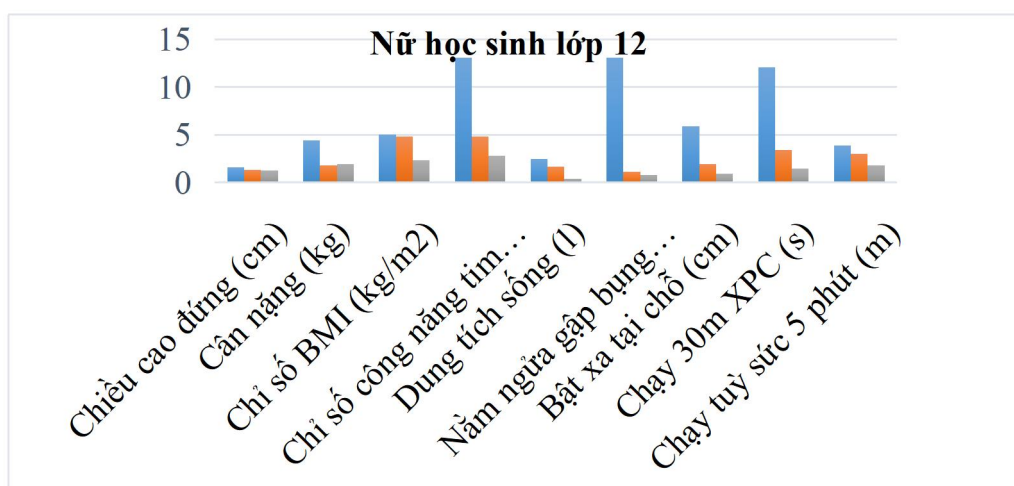
Biểu đồ 3.3. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nam HS lớp 11 sau 1 năm thực nghiệm



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



Biểu đồ 3.6. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ HS lớp 12 sau 1 năm thực nghiệm

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 $P < 0.05$. $\chi^2_{0.05} = 5.99$

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.

Kết quả 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 môn 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 ngoại khóa 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 ngoại khóa khác ở thời điểm trước và sau khi tiến hành thực nghiệm [14], [24], [52], [83], [61], [79], [67], [84].

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 03 chương trình đã được xây dựng và điều chỉnh phù hợp với thực tiễn giảng dạy. Việc áp dụng đồng thời 03 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.

Đối với thực nghiệm chương trình tập luyện ngoại khóa 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 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 ngoại khóa môn võ Vovinam 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 học sinh. Đồng thời, chương trình cũng góp phần nâng cao hiệu quả thực hiện mục tiêu phát triển phong trào thể dục thể thao ngoại khóa 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 [24], [52], [61], [67], [79], [83], [84].

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 ngoại khóa 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 đai, 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 phân 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 học sinh, 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 ngoại khóa) và hai nhóm đối chứng (một nhóm tập luyện các môn khác và một nhóm không hoặc ít tập luyện ngoại khóa), 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 chức 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.

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.

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 CSVN, 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 ngoại khoá 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 nội dung 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 khóa 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 khóa 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 khóa 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 khóa môn võ Vovinam đã xây dựng của luận án trong tổ chức hoạt động tập luyện ngoại khóa 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 khóa môn võ Vovinam.

3. Các nghiên cứu tiếp theo cần xây dựng thêm các chương trình tập luyện ngoại khóa 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 (trang 77-79), Viện Khoa học TDTT, 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 (trang 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 (trang 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 (trang 4-7), Viện Văn hóa, Nghệ thuật, Thể thao và du lịch Việt Nam, Hà Nội.