

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO VÕ SINH VOVINAM LỨA TUỔI TRUNG HỌC CƠ SỞ TẠI QUẬN LIÊN CHIỂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Phạm Hữu Thật⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 10/03/2025

Ngày phản biện: 12/04/2025

Ngày đăng: 29/05/2025

Tác giả liên hệ:

Phạm Hữu Thật

Email: phamhuuthat@gmail.com

Tóm tắt:

Nghiên cứu đánh giá hiệu quả ứng dụng 33 bài tập phát triển linh hoạt của võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở tại quận Liên Chiểu, Đà Nẵng. Sau 6 tháng thực nghiệm, nhóm thực nghiệm (nam và nữ) cải thiện rõ rệt các chỉ số linh hoạt cao hơn so với nhóm đối chứng có ($p < 0.05$). Kết quả khẳng định các bài tập phát triển khả năng linh hoạt đã lựa chọn có tác động tích cực đến khả năng linh hoạt của võ sinh.

Từ khóa: Bài tập phát triển khả năng linh hoạt; võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở; quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng.

Application and evaluation of the effectiveness of flexibility development exercises for Vovinam students of secondary school age in Lien Chieu District, Da Nang City

Pham Huu That⁽¹⁾

Article Information:

Received: 10/03/2025

Review date: 12/04/2025

Published: 29/05/2025

Corresponding Author:

Pham Huu That

Email:

Phamhuuthat@gmail.com

Summary:

The study evaluated the effectiveness of flexibility development exercises for Vovinam junior high school students in Lien Chieu District, Da Nang. After 6 months of experimentation, the experimental group (male and female) significantly improved flexibility indexes compared to the control group with p values < 0.05 . The results confirmed that the flexibility development exercises selected for the topic have a positive impact on the physical strength and flexibility of the students.

Keywords: Effectiveness of exercises; exercises to develop flexibility; flexibility; Vovinam students of junior high school age; Lien Chieu district, Da Nang city..

ĐẶT VẤN ĐỀ

Quận Liên Chiểu là nơi có phong trào Vovinam phát triển mạnh nhất Đà Nẵng. Hàng năm, Sở Giáo dục và Đào tạo thành phố đều thành lập đội tuyển Vovinam để tham dự các giải đấu lớn như Giải Vovinam học sinh phổ thông toàn quốc, Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc. Tuy nhiên, thành tích thi đấu của Đội tuyển Vovinam học sinh Đà Nẵng vẫn còn khiêm tốn so với tiềm năng.

Để đạt thành tích cao trong thi đấu, vận động viên (VĐV) Vovinam không chỉ cần có hình thể phù hợp, kỹ thuật chính xác, tâm lý thi đấu vững vàng mà còn phải sở hữu các tố chất thể lực tốt, trong đó khả năng linh hoạt đóng vai trò then chốt. Linh hoạt giúp VĐV xử lý kỹ thuật nhanh, thích ứng hiệu quả với các tình huống thi đấu, từ đó nâng cao hiệu suất và giảm nguy cơ chấn thương. Tại Việt Nam, tác giả Phạm Thành Tấn tiến hành “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài

⁽¹⁾ThS, Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng

tập phát triển khả năng linh hoạt cho các vận động viên quần vợt TPHCM”, tác giả đã lựa chọn được 82 bài tập áp dụng cho cả nam và nữ VĐV và chứng minh được hiệu quả phát triển khả năng linh hoạt qua quá trình thực nghiệm. Riêng về võ thuật, tác giả Nguyễn Đăng Khánh tiến hành “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho VĐV môn Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh”, tác giả lựa chọn được 76 bài tập, trong đó có 56 bài tập phát triển khả năng linh hoạt chung và 20 bài tập phát triển khả năng linh hoạt chuyên môn. Nghiên cứu cũng chứng minh được các bài tập phù hợp và có hiệu quả tốt với 2 giai đoạn: Giai đoạn chuẩn bị chung, chuẩn bị chuyên môn. Tuy nhiên, đến nay vẫn chưa có công trình nào tập trung nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển khả năng linh hoạt đối với võ sinh Vovinam, ở lứa tuổi học sinh – nhóm đối tượng có tiềm năng phát triển thể lực rõ nét nhưng cũng dễ bị ảnh hưởng nếu thiếu định hướng tập luyện phù hợp.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn và nhằm góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện, đặc biệt là năng lực linh hoạt cho võ sinh Vovinam lứa tuổi học sinh, đề tài nghiên cứu: "Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng".

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu được lựa chọn theo tiêu chí: võ sinh nam, nữ từ 12-15 tuổi, có thời gian tập luyện Vovinam tối thiểu 6 tháng, có sức khỏe bình thường và tự nguyện tham gia nghiên cứu.

Nhóm thực nghiệm gồm: 13 võ sinh nam; 12 võ sinh nữ tại Câu lạc bộ Vovinam THCS Nguyễn Chơn, Quận Liên Chiểu.

Nhóm đối chứng gồm: 13 võ sinh nam; 13 võ sinh nữ tại Câu lạc bộ Vovinam Hải Vân, Quận Liên Chiểu.

Chủ thể nghiên cứu: Các bài tập phát triển

khả năng linh hoạt cho võ sinh lứa tuổi Trung học cơ sở được đề tài đã lựa chọn.

Thời điểm thực nghiệm: Từ tháng 2 đến tháng 7 năm 2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Tổ chức thực nghiệm

Thời điểm thực nghiệm: Từ tháng 2 đến tháng 7 năm 2024.

Chúng tôi áp dụng các bài tập hỗ trợ chung và chuyên môn để phát triển khả năng linh hoạt. Áp dụng với 2 nhóm võ sinh thực nghiệm và đối chứng.

Chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm sự phạm tại 2 trong 8 câu lạc bộ tại quận Liên Chiểu để thực nghiệm. Nhóm thực nghiệm tập thứ 2, 4, 6 tại Câu lạc bộ Vovinam THCS Nguyễn Chơn; nhóm thực nghiệm tập thứ 3, 5, 7 tại Câu lạc bộ Vovinam Hải Vân.

Tổng số giáo án huấn luyện gồm 72 giáo án (3 giáo án/ tuần); mỗi giáo án huấn luyện trong 2 giờ. Thời gian huấn luyện phát triển khả năng linh hoạt trong mỗi giáo án: 25-30 phút, sau khởi động. Phương pháp tập luyện: Giãn cách – lặp lại.

Khối lượng các bài tập được thực hiện trong thực nghiệm cho nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày tại bảng 1 đến bảng 5.

Nhóm nam, nữ đối chứng: Tập luyện 21 bài tập phát triển khả năng linh hoạt thu thập được qua nghiên cứu thực trạng, cụ thể:

- Bài tập hỗ trợ chung (9 bài):

+ Nhóm bài tập di chuyển: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy gót chạm mông; Chạy đá lăng chân trước; Chạy tốc độ 30m; Chạy tốc độ 60m; Chạy ziczac.

+ Nhóm bài tập bật nhảy: Bật cao ôm gối tại chỗ; Bật cao gót chạm mông.

Bài tập hỗ trợ chuyên môn (12 bài):

+ Nhóm bài tập di chuyển: Di chuyển đánh đéo; Di chuyển đánh đích; Di chuyển luân dây; Di chuyển đánh vòng tròn.

+ Nhóm bài tập tại chỗ: Đấm gió hai tay liên tục; Đá gió hai chân liên tục; Ngồi xỏm đứng lên + đá vòng cầu trước; Đấm bao cát; Đá bao cát.

+ Nhóm bài tập bật nhảy: Tại chỗ rút gối hai chân liên tục; Bật cao đá hai chân trước sau; Bật

Bảng 1. Cường độ tập luyện phát triển năng lực phối hợp của cơ

Cường độ (%)	Số lần lặp lại	Tác dụng
> 95 %	1-2	Nâng cao hưng phấn thần kinh
85-95%	2-4	Phát triển năng lực phối hợp của cơ

Bảng 2. Các thông số tập luyện phát triển năng lực linh hoạt

Mục tiêu huấn luyện	Trạng thái của VĐV	Độ dài bài tập	Số lần lặp lại	Số lượt tập	Quãng nghỉ giữa các lặp lại	Quãng nghỉ giữa các tổ
Phát triển năng lực linh hoạt	Sung sức	< 5 giây	6 – 10- 12	1-4	25 – 30 giây	1-3 phút
		> 5 giây	2-3	1-4		

Bảng 3. Khối lượng tập luyện và quãng nghỉ theo trình độ VĐV

Trình độ VĐV	Bài tập	Số lượt tập	Khối lượng tập luyện (phút)	Nghỉ giữa bài tập (giây)	Nghỉ giữa tổ (giây)
Thấp	3-5	1-2	2	30-60	90-120

Bảng 4. Khối lượng tập luyện Sức nhanh-Linh hoạt theo số lần chạm đất/ buổi

Trình độ VĐV	Các bài tập cường độ thấp	Các bài tập cường độ trung bình	Các bài tập cường độ cao
Thấp	80	60	40

Bảng 5. Khối lượng tập luyện sức nhanh linh hoạt bằng các bài tập di chuyển

Trình độ VĐV	Khối lượng/ buổi tập	Nghỉ giữa bài tập
Thấp	2 phút	30 giây

cao đá hai chân trái + phải.

Nhóm nam, nữ thực nghiệm: Tập luyện 33 bài tập do đề tài lựa chọn:

- Bài tập bổ trợ chung (15 bài):

+ Nhóm bài tập di chuyển: Chạy bước nhỏ với thang dây; Chạy tới và lùi với các cự ly khác nhau theo mốc hình nón; Chạy tiến lùi vòng qua các bục (in/out boxes); Chạy vòng số 8 qua các bục (horizontal run around); Bước ngang sang phải, trái với thang dây; Di chuyển chéo bằng bước trượt ngang qua các mốc hình nón (lateral shuffle); Di chuyển bằng bước ngang (sang phải trái) vòng qua các bục theo hình số 8 (Lateral shuffle around); Bước chéo xoay hông với thang dây; Di chuyển kết hợp bước tiến và lùi chéo với

thang dây (step in/step out); Chạy biến hướng qua các mốc chữ T theo tín hiệu của HLV; Chạy tới và lùi zigzag vòng qua các mốc hình nón (forward/backpedal around cones);

+ Nhóm bài tập bật nhảy: Bật 2 chân qua 4 rào hình chữ thập; Bật chụm chân, dang chân kết hợp bật về trước với thang dây; Bật 2 chân kết hợp xoay thân 90 độ sang phải/trái liên tục với thang dây; Bật nhảy phản xạ với hình bát giác theo tín hiệu của HLV;

Bài tập bổ trợ chuyên môn (18 bài):

+ Nhóm bài tập di chuyển: Phối hợp các kỹ thuật di chuyển nhanh với thang dây và kết thúc bằng 1 kỹ thuật (đắm, đá); Di chuyển đối kháng

hai người; Một người di chuyển tấn công, một người di chuyển né tránh kết hợp bắt chân; Một người tấn công, một người di chuyển phản công; Di chuyển kết hợp đỡ tay và đấm (sử dụng các kỹ thuật đấm thẳng, móc, bật ngang); Di chuyển cò 1 chân tấn công 2 động tác thấp, cao (mục tiêu cố định và mục tiêu di động); Di chuyển phản công 1 động tác (1 chân); Di chuyển phản công 2 động tác (1 chân); Di chuyển cò 1 chân tấn công 2 động tác cao (mục tiêu cố định và mục tiêu di động); Di chuyển cò 1 chân tấn công 3 động tác cao (mục tiêu cố định và mục tiêu di động); Di chuyển phản công 2 động tác (1 chân), kết hợp đấm; Di chuyển phản công 2 động tác (2 chân); Phối hợp tấn công 3 động tác 2 chân (mục tiêu cố định và mục tiêu di động); Di chuyển phản công 3 động tác (2 chân); Phối hợp tấn công, phản công 4 động tác 2 chân phối hợp 2 tay (mục tiêu cố định và mục tiêu di động); Phối hợp tấn công, phản công 3 động tác 2 chân (mục tiêu cố định và mục tiêu di động); Đá phản xạ với vợt đá với 2 chân (sử dụng các kỹ thuật đá tạt, đập, thẳng); Đấm phản xạ với

đích đấm với 2 tay (sử dụng các kỹ thuật đấm thẳng, móc).

2. Kiểm tra khả năng linh hoạt của võ sinh Vovinam trước thực nghiệm

Để có dữ liệu so sánh kết quả thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra khả năng linh hoạt của võ sinh trước thực nghiệm bằng 8 test đã lựa chọn trước đó. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6 trình bày kết quả kiểm tra khả năng linh hoạt của các võ sinh Vovinam bậc Trung học cơ sở tại quận Liên Chiểu trước can thiệp thực nghiệm, được phân theo giới tính (nam, nữ) và nhóm (đối chứng, thực nghiệm).

Kết quả cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$) giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả hai giới trong tất cả các bài kiểm tra. Điều này khẳng định sự tương đồng về thể chất và linh hoạt giữa các nhóm trước thực nghiệm – cơ sở quan trọng để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy cho giai đoạn can thiệp sau.

3. Đánh giá khả năng linh hoạt của võ

Bảng 6. Kết quả kiểm tra khả năng linh hoạt của võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở trên địa bàn quận Liên Chiểu trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm nam trước thực nghiệm						Nhóm nữ trước thực nghiệm					
		Nam đối chứng n = 13		Nam thực nghiệm n = 13		t	p	Nữ đối chứng n = 13		Nữ thực nghiệm n=12		t	p
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ			$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Chạy 10m (s)	2.41	0.21	2.53	0.2	1.44	0.16	2.56	0.26	2.61	0.2	0.58	0.57
2	Xoạc ngang (cm)	15.17	3.72	15.09	3.43	-0.05	0.96	12.0	3.34	12.17	3.43	0.12	0.9
3	Xoạc dọc (cm)	14.15	2.62	14.08	2.82	-0.06	0.95	12.43	3.44	12.3	3.58	-0.09	0.93
4	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	14.62	1.04	14.69	1.32	0.17	0.87	15.62	2.06	15.67	2.15	0.06	0.95
5	Đá tạt chân trước 10s (lần)	13.92	1.44	14.15	1.46	0.41	0.69	12.08	1.19	12.08	1.44	0.01	0.99
6	Test chạy chữ T (s)	12.68	0.45	12.72	0.44	0.21	0.83	14.53	1.11	14.72	0.97	0.46	0.65
7	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.75	0.87	11.86	0.78	0.32	0.75	12.92	0.58	12.87	0.56	-0.22	0.83
8	Nhảy chữ thập 10s (lần)	25.92	4.84	26.23	4.62	0.17	0.87	24.54	1.85	24.92	1.78	0.52	0.61

**Bảng 7. Đánh giá khả năng linh hoạt của nam võ sinh Vovinam
lứa tuổi Trung học cơ sở trên địa bàn quận Liên Chiểu sau thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm nam thực nghiệm (n = 13)										Nhóm nam đối chứng (n = 13)									
		Trước TN			Sau TN			W%	t	p	Trước TN			Sau TN			W%	t	p		
		$\bar{x}$	δ	c_v	$\bar{x}$	δ	c_v				$\bar{x}$	δ	c_v								
1	Chạy 10m (s)	2.41	0.21	8.71	2.16	0.06	2.78	-10.37	4.13	0.001	2.41	0.21	8.71	2.37	0.21	8.86	-1.66	0.49	0.64		
2	Xoạc ngang (cm)	15.17	3.72	24.52	7.46	1.13	15.15	-50.82	7.15	0.001	15.17	3.72	24.52	14.63	3.08	21.05	-3.56	0.4	0.69		
3	Xoạc dọc (cm).	14.15	2.62	18.52	8.54	1.27	14.87	-39.65	6.95	0.001	14.15	2.62	18.52	13.76	2.8	20.35	-2.76	0.37	0.72		
4	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	14.62	1.04	7.11	25.92	0.95	3.67	77.29	-28.92	0.001	14.62	1.04	7.11	15.77	1.48	9.38	7.87	-2.29	0.04		
5	Đá tạt chân trước 10s (lần)	13.92	1.44	10.34	15.69	0.75	4.78	12.72	-3.93	0.001	13.92	1.44	10.34	14.15	1.46	10.32	1.65	-0.4	0.69		
6	Test chạy chữ T (s)	12.68	0.45	3.55	11.94	0.35	2.93	-5.84	4.68	0.001	12.68	0.45	3.55	12.64	0.45	3.56	-0.32	0.23	0.82		
7	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.75	0.87	7.4	10.99	0.29	2.64	-6.47	2.99	0.01	11.75	0.87	7.4	11.72	0.87	7.42	-0.26	0.09	0.93		
8	Nhảy chữ thập 10s (lần)	25.92	4.84	18.67	34.15	1.21	3.54	31.75	-5.95	0.001	25.92	4.84	18.67	26.23	4.59	17.5	1.2	-0.17	0.87		

Bảng 8. Đánh giá khả năng linh hoạt của nữ võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở trên địa bàn quận Liên Chiểu sau thực nghiệm

T T	Test	Nhóm nữ thực nghiệm (n = 12)										Nhóm nữ đối chứng (n = 13)															
		Trước TN					Sau TN					W%	t	p	Trước TN					Sau TN					W%	t	p
		$\bar{x}$	δ	c_v	$\bar{x}$	δ	c_v	$\bar{x}$	δ	c_v	$\bar{x}$				δ	c_v	$\bar{x}$	δ	c_v								
1	Chạy 10m (s)	2.61	0.2	7.66	2.37	0.04	1.69	-9.2	4.08	0.01	2.56	0.26	10.16	2.52	0.2	7.94	-1.56	0.44	0.67								
2	Xoạc ngang (cm)	12.17	3.43	28.18	7.75	1.54	19.87	-36.32	4.07	0.01	12.0	3.34	27.83	10.46	2.22	21.22	-12.83	1.38	0.19								
3	Xoạc dọc (cm).	12.3	3.58	29.11	7.25	1.14	15.72	-41.06	4.66	0.01	12.43	3.44	27.67	10.77	3.06	28.41	-13.35	1.3	0.22								
4	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	15.67	2.15	13.72	18.25	1.76	9.64	16.46	-3.22	0.01	15.62	2.06	13.19	16.08	2.56	15.92	2.94	-0.5	0.62								
5	Đá tạt chân trước 10s (lần)	12.08	1.44	11.92	14.17	0.94	6.63	17.3	-4.21	0.01	12.08	1.19	9.85	12.46	1.2	9.63	3.15	-0.81	0.43								
6	Test chạy chữ T (s)	14.72	0.97	6.59	13.01	0.4	3.07	-11.62	5.65	0.01	14.53	1.11	7.64	14.35	1.04	7.25	-1.24	0.43	0.68								
7	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.87	0.56	4.35	12.16	0.4	3.29	-5.52	3.57	0.01	12.92	0.58	4.49	12.88	0.55	4.27	-0.31	0.18	0.86								
8	Nhảy chữ thập 10s (lần)	24.92	1.78	7.14	27.67	1.07	3.87	11.04	-4.59	0.01	24.54	1.85	7.54	24.85	1.72	6.92	1.26	-0.44	0.67								

sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở trên địa bàn quận Liên Chiểu sau thực nghiệm

Kết quả nghiên cứu được trình bày tại các bảng 7 và 8.

Bảng 7 trình bày kết quả đánh giá khả năng linh hoạt của nhóm nam võ sinh Vovinam bậc Trung học cơ sở sau thực nghiệm. Nhóm thực nghiệm cải thiện rõ rệt ở hầu hết các bài kiểm tra: thời gian chạy 10m giảm từ 2.41s xuống 2.16s ($p = 0.001$); xoay ngang tăng 24.52cm (50.82%) và xoay dọc tăng 18.52cm (39.65%) với $p = 0.001$. Bài đầm thẳng tay trước và đá tạt chân trước tăng lần lượt 77.29% và 15.69%, phản ánh sự tiến bộ đáng kể về linh hoạt và thể lực.

Đáng chú ý, độ lệch chuẩn và hệ số biến thiên của nhóm này giảm rõ rệt sau thực nghiệm, cho thấy mức độ đồng đều cao hơn giữa các võ sinh. Trong khi đó, nhóm đối chứng không có cải thiện đáng kể ($p > 0.05$); thời gian chạy 10m chỉ giảm nhẹ từ 2.41s xuống 2.37s ($p = 0.64$), các chỉ số khác gần như không thay đổi; độ lệch chuẩn và hệ số biến thiên không biến động nhiều.

Tương tự, Bảng 8 cho thấy nhóm nữ võ sinh cũng cải thiện rõ rệt ở tất cả các bài kiểm tra ($p < 0.01$). Giá trị trung bình tăng, trong khi độ lệch chuẩn và hệ số biến thiên đều giảm, phản ánh sự tiến bộ toàn diện và đồng đều về khả năng linh hoạt. Ngược lại, nhóm đối chứng nữ không có cải thiện rõ rệt ($p > 0.05$); thời gian chạy 10m giảm không đáng kể từ 2.56s xuống 2.52s ($p = 0.67$); các chỉ số còn lại gần như giữ nguyên.

Nhìn chung, kết quả cho thấy chương trình thực nghiệm đã nâng cao hiệu quả rõ rệt khả năng linh hoạt và thể lực của cả nhóm nam và nữ thực nghiệm so với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

Qua 6 tháng thực nghiệm áp dụng các bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng, nghiên cứu đã chứng minh hiệu quả tích cực của chương trình tập luyện này. Nhóm võ sinh thực nghiệm với 33 bài tập bổ trợ chung và chuyên môn được thiết kế phù hợp, đã có sự cải thiện rõ rệt về các chỉ số linh hoạt so với nhóm đối chứng ($p < 0.05$).

Kết quả nghiên cứu khẳng định rằng việc tổ chức các bài tập linh hoạt chuyên biệt không chỉ

giúp nâng cao thể lực mà còn cải thiện đáng kể khả năng linh hoạt cần thiết trong kỹ thuật và thi đấu Vovinam. Điều này góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện, tăng cường hiệu suất thi đấu và giảm thiểu nguy cơ chấn thương cho võ sinh.

Nghiên cứu cũng mở ra hướng phát triển chương trình đào tạo Vovinam dành cho học sinh Trung học cơ sở, tạo cơ sở khoa học để nhân rộng và ứng dụng trong các câu lạc bộ khác, góp phần thúc đẩy phong trào Vovinam tại địa phương và toàn quốc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Kim Hà (2022), “Nghiên cứu bài tập sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển quốc gia lứa tuổi 13-15”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.
2. Nguyễn Đăng Khánh (2017), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho vận động viên môn Taekwondo thành phố Hồ Chí Minh”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDDT Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lê Quốc Ân (2008), *Giáo trình Vovinam – Việt võ đạo tập 1*, Nxb TDDT, Hà Nội.
4. Phạm Thành Tấn (2021), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho các vận động viên Quần vợt TPHCM”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDDT Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Jay D. & Mark Roozen (2012). Developing agility and quickness, Sport performance series, NSCA, Human kinetics. Agility and quickness program design, p.115 - 126.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

3. Nguyễn Thị Thu Quyết

Nhiệm vụ và giải pháp phát triển thể thao thành tích cao, thể thao chuyên nghiệp đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC

7. Nguyễn Tuấn Đăng; Vũ Tiến Thành

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường Trung học cơ sở Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

15. Đỗ Xuân Đoàn, Lý Đức Trường

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường sĩ quan Lục quân 1

21. Trần Quân; Nguyễn Đức Toàn

Nghiên cứu thực trạng sức mạnh tốc độ đòn tay của nam vận động viên Muay lữa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

25. Sun Thea, Đậu Thị Lợi; Đỗ Thùy Giang

Nghiên cứu lựa chọn bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

31. Vũ Anh Tuấn; Nguyễn Anh Tú; Lê Hoài Nam

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá trước cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12-14 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu Thể dục thể thao Hà Nội

37. Nguyễn Danh Bắc; Nguyễn Xuân Thành

Thực trạng sử dụng các kỹ thuật đánh bóng của nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 14 -16

41. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Tất Dũng

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh theo đặc điểm giới tính

45. Nguyễn Đức Doanh; Lê Cảnh Khôi

Định hướng nghiên cứu khoa học phục vụ hoạt động dạy học môn Tâm lý học Thể dục thể thao tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

49. Phùng Hoài Nam; Nguyễn Cẩm Ninh

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến công tác phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Giáo dục – Đại học Quốc gia

57. Phạm Hữu Thật

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

63. Nguyễn Thanh Tùng; Nguyễn Trường Giang; Nguyễn Ngọc Sơn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Nông lâm Thái Nguyên

69. Huỳnh Thị Thủy Uyên; Nguyễn Thái Huy Vũ

Động cơ và đánh giá của người tham gia hoạt động du lịch thể thao biển tại Thành phố Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa

74. Nguyễn Văn Ảnh; Đinh Quang Ngọc; Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hải Bằng

Thực trạng tập luyện thể dục thể thao thường xuyên của các nhóm đối tượng người dân trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh

80. Ngô Hải Hưng

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

3. Nguyen Thi Thu Quyet

Tasks and solutions for developing high-performance sports and professional sports by 2030, with a vision to 2045

ARTICLES

7. Nguyen Tuan Dang; Vu Tien Thanh

Solution to develop extracurricular badminton training movement to improve physical fitness for students of Trang Ha Secondary School, Tu Son, Bac Ninh

15. Do Xuan Doan, Ly Duc Truong

Current status of physical development for Lao military students at Army Officer School 1

21. Tran Quan; Nguyen Duc Toan

Research on the current status of arm strength and speed of male Muay athletes aged 14-15 at the People's Public Security Sports Training and Competition Center

25. Sun Thea, Dau Thi Loi; Do Thuy Giang

Study on selecting exercises to promote active recovery after training for male U13 football athletes, Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia

31. Vu Anh Tuan; Nguyen Anh Tu; Le Hoai Nam

Building standards for assessing the strength and speed of front kicks for female Taekwondo athletes aged 12-14 at the Hanoi Sports Training and Competition Center

37. Nguyen Danh Bac; Nguyen Xuan Thanh

Current status of using hitting techniques of male tennis players aged 14-16

41. Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Tuan Dung; Nguyen Tat Dung

Mental health status of students at Bac Ninh Sport University according to gender characteristics

45. Nguyen Duc Doanh; Le Canh Khoi

Orientation of scientific research to serve teaching activities of Sports Psychology at Bac Ninh Sports University

49. Phung Hoai Nam; Nguyen Cam Ninh

Current status of factors affecting physical development of students at the University of Education - National University

57. Pham Huu That

Application and evaluation of the effectiveness of flexibility development exercises for Vovinam students of secondary school age in Lien Chieu District, Da Nang City

63. Nguyen Thanh Tung; Nguyen Truong Giang; Nguyen Ngoc Son

Current status of factors affecting extracurricular sports activities of students at Thai Nguyen University of agriculture and forestry

69. Huynh Thi Thuy Uyen; Nguyen Thai Huy Vu

A study on the motivation and evaluation of participants in marine sports tourism activities in Nhatrang city, Khanhhoa province

74. Nguyen Van Anh; Dinh Quang Ngoc; Dinh Khanh Thu; Nguyen Hai Bang

Current situation of regular physical exercise and sports practice among different population groups in bac ninh province

80. Ngo Hai Hung

Current status of factors affecting the brand communication of bac ninh sports University on social networking channels



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

p-ISSN 1859-4417

e-ISSN 3030-4822

Số 3 - 2025

(07)

