ISSN 1859-4417

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN VÕ VOVINAM CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

Nguyễn Ngọc Cang[1]
Nguyễn Xuân Thưởng[1]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **11/11/2025**
Ngày phản biện: **08/01/2026**
Ngày đăng: **26/02/2026**
Tác giả liên hệ:
Nguyễn Ngọc Cang
Email: nncang@pdu.edu.vn
Tập 15, số 6 (2025), trang 28-33
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13948
Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã xây dựng được nội dung chương trình và tiến trình huấn luyện ngoại khóa võ Vovinam cho sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng. Bước đầu ứng dụng chương trình huấn luyện ngoại khóa võ Vovinam trong học kỳ 2 năm học 2024- 2025 đã mang lại hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu thông qua kết quả kiểm tra bằng 05 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật võ Vovinam.

Từ khóa: Chương trình ngoại khóa, Trường ĐH Phạm Văn Đồng, Vovinam.

Evaluation of the effectiveness of an extracurricular Vovinam training program for students at Pham Van Dong University

Nguyen Ngoc Cang[1]
Nguyen Xuan Thuong[2]

Article Information:
Received: **11/11/2025**
Review date: **08/01/2026**
Published: **26/02/2026**
Corresponding Author:
Nguyen Ngoc Cang
Email: nncang@pdu.edu.vn
Vol 15, Issue 6 (2025), pp 28-33
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13948
Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Using standard scientific research methods, this study developed the content and training progression of an extracurricular Vovinam martial arts program for students at Pham Van Dong University. Initial application of the program during the second semester of the 2024–2025 academic year demonstrated effectiveness for the study participants, as evidenced by results from five physical fitness tests and five Vovinam technical skill assessment tests.

Keywords: extracurricular program, Pham Van Dong University, Vovinam.

[1]ThS Trường Đại học Phạm Văn Đồng – Quảng Ngãi

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phạm Văn Đồng là cơ sở công lập đào tạo đa ngành, đa phương thức. Để thực hiện thắng lợi mục tiêu đào tạo của Trường, công tác GDTC luôn được Nhà trường quan tâm. Tuy nhiên, theo chương trình đào tạo của Trường sinh viên chỉ học môn GDTC ở 3 học kì đầu tiên, những học kì còn lại sinh viên ít có điều kiện tham gia tập luyện TDTT và điều này gián tiếp gây ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của sinh viên. Nhận thức được tầm quan trọng của hoạt động thể thao ngoại khóa trong việc phát triển thể chất cho sinh viên, năm 2020, Trường đã duyệt và ứng dụng kết quả đề tài xây dựng mô hình câu lạc bộ (CLB) TDTT cho sinh viên, trong đó có CLB võ Vovinam, song đến nay mô hình còn ít các môn thể thao được triển khai, chương trình huấn luyện của các CLB chưa hoàn thiện, nên chưa lôi cuốn được nhiều sinh viên tham gia tập luyện, làm giảm hiệu quả thể thao ngoại khóa. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn đã cho thấy việc nghiên cứu hoàn thiện chương trình huấn luyện CLB võ Vovinam là vấn đề khoa học cấp thiết và có giá trị thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê

Thời gian nghiên cứu: năm học 2024- 2025.

Thời gian thực nghiệm: 15 tuần, học kỳ 2 năm học 2024- 2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xây dựng chương trình huấn luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho sinh viên Trường ĐH Phạm Văn Đồng

1.1. Cơ sở khoa học khi xây dựng chương trình

** Các nguyên tắc khi thiết kế, xây dựng chương trình:*

Việc thiết kế, xây dựng chương trình phải tuân thủ các nguyên tắc chung:

- Nguyên tắc quán triệt mục tiêu;
- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học, được thể hiện ở hai mặt: Lựa chọn nội dung giảng dạy và sắp xếp nội dung chương trình;
- Nguyên tắc đảm bảo tính thống nhất;
- Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn;
- Nguyên tắc đảm bảo tính sư phạm.

** Những yêu cầu khi xây dựng chương trình:*

Từ những nguyên tắc được đặt ra, để xây dựng chương trình huấn luyện ngoại khóa môn võ Vovinam, việc lựa chọn những nội dung phù hợp với sinh viên và điều kiện thực tế của Trường phải tuân theo những yêu cầu cơ bản sau:

Yêu cầu thứ nhất, nội dung môn thể thao được lựa chọn phải phù hợp với định hướng, mục tiêu công tác GDTC của Bộ Giáo dục và Đào tạo; phù hợp với độ tuổi, giới tính, tâm sinh lý và nhu cầu của sinh viên.

Yêu cầu thứ hai, nội dung bài tập được lựa chọn phải đúng với định hướng yêu cầu chuyên môn, có tác dụng nâng cao hiệu quả GDTC chính khóa. Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo phù hợp với trang thiết bị, dụng cụ sân bãi hiện có của Trường. Các bài tập phải được xác định rõ ràng, cụ thể về hình thức tập luyện và lượng vận động.

Yêu cầu thứ ba, phải có giảng viên chuyên sâu giảng dạy, huấn luyện, hướng dẫn sinh viên tập luyện, vui chơi có kết quả thiết thực.

Yêu cầu thứ tư, tiến trình ứng dụng các bài tập phải tuân thủ nguyên tắc sư phạm, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

** Căn cứ thực tiễn khi xây dựng chương trình:*

Căn cứ thực tiễn chương trình, kế hoạch đào tạo của năm học 2024- 2025.

Căn cứ kế hoạch hoạt động thể thao ngoại khoá năm học 2024- 2025 đã được xây dựng và phê duyệt của Nhà trường, cụ thể:

- Thời lượng: tập luyện 1 tuần 2 buổi (mỗi buổi 2 tiết = 90 phút)
- Hình thức và tổ chức tập luyện: vào các ngày thứ 3 và thứ 5, từ 17h30 đến 19h; tập luyện dưới hình thức CLB do sinh viên đăng ký tự nguyện, nam nữ tập chung với các hình thức tập đồng loạt, phân nhóm và cá nhân hoá tùy thuộc vào mục tiêu và nhiệm vụ của từng nội dung trong chương trình.

1.2. Xác định nội dung chương trình giảng dạy

Căn cứ cơ sở khoa học khi xây dựng chương trình, căn cứ qui định của của Liên đoàn Vovinam – Việt võ đạo Việt Nam cho phép chúng tôi xác

định nội dung và cấu trúc chương trình ngoại khóa môn võ Vovinam áp dụng thực nghiệm tại Trường Đại học Phạm Văn Đồng như sau:

** Cấu trúc nội dung chương trình:*

Phần lý thuyết: 4 tiết, chiếm 6. 7% tổng thời gian, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ dạy thực hành bao gồm các nội dung: Những nghi lễ, ý nghĩa, tác dụng và lịch sử ra đời, phát triển của môn võ Vovinam, nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn võ Vovinam.

Phần thực hành: 52 tiết, chiếm 86,7% bao gồm các kỹ thuật căn bản, quyền, phản đòn khóa gỡ và đòn chân tấn công.

Kiểm tra kết thúc: 4 tiết, chiếm 6,67% nội dung chương trình.

** Phương pháp giảng dạy:*

Phương pháp giảng dạy lý thuyết: Phương pháp thuyết trình, phương pháp hỏi đáp, phương pháp nêu vấn đề

Phương pháp giảng dạy thực hành: Phương pháp luyện tập, phương pháp ngôn ngữ, phương pháp trực quan

** Phương pháp kiểm tra đánh giá:*

Đầu ra: Cấp thi thăng cấp Lam đai I cấp Vovinam.

Thang đánh giá: áp dụng theo Thông báo số 03-21/TB-LĐ VVNVN ngày 27 /03/2021 của Liên đoàn Vovinam Việt Nam về việc hướng dẫn thực hiện công tác tổ chức và điều hành khóa thi thăng cấp Vovinam – Việt võ đạo.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình huấn luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng

2.1. Phân phối nội dung chương trình và tiến trình huấn luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho sinh viên Trường ĐH Phạm Văn Đồng

Phân phối chương trình giảng dạy và Tiến trình huấn luyện võ Vovinam ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Phân bổ thời gian và tiến trình thực nghiệm chương trình huấn luyện ngoại khóa môn võ Vovinam ngoại khóa

TT	Nội dung	Tuần														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	**Lý thuyết (4 tiết)**															
1	Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử ra đời, phát triển của môn võ Vovinam	+														
2	Những nghi lễ trong môn võ Vovinam	+														
3	Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn võ Vovinam	+														
II	**Thực hành (52 tiết)**															
	Kỹ thuật (12 tiết)															
1	Các bộ tấn pháp		+	-	-	-	-	-	-	-	-					
2	Các lối đấm		+	-	-	-	-	-	-	-	-					
3	Các lối gạt cạnh tay		+	-	-	-	-	-	-	-	-					
4	Các lối chém			+	-	-	-	-	-	-	-					
5	Các lối đánh gối			+	-	-	-	-	-	-	-					
6	Các lối đá trong Vovinam			+	-	-	-	-	-	-	-					
7	Các lối đánh chỏ			+	-	-	-	-	-	-	-					

TT	Nội dung	Tuần														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8	Các thế chiến lược từ số 1 đến số 10 Những bài tập phát triển thể lực (Bài tập phát triển tay)				+	-	-	-	-	-	-					
9	***Quyền: Khởi quyền (8 tiết)*** Những bài tập phát triển thể lực (Bài tập phát triển chân)					+	+	-	-	-	-					
10	***Quyền: Nhập môn quyền (8 tiết)*** Những bài tập phát triển thể lực (Bài tập phát triển tay và chân)						+	+	-	-	-	-	-			
11	***Khóa Gỡ (10 tiết)*** Nắm ngực áo lối 1-2, bóp cổ trước lối 1-2, khóa tay dắt lối 1-2, ôm trước có tay, không tay, ôm sau có tay, không tay, ôm ngang hông.							+	+	+	+	-	-	-	-	
12	**Phản đòn căn bản trình độ 1** ***(10 tiết)*** Phản đấm thẳng tay phải, tay trái, Phản đấm móc tay phải, tay trái Phản đấm lao tay phải, tay trái Phản đấm múc tay phải, tay trái Phản đấm thấp tay phải, tay trái Phản đấm tự do số 1 số 2) Những bài tập căng cơ ép dẻo								+	+	+	-	-	-	-	
13	***Phản đòn phối hợp trình độ 1 (2 tiết)*** Phản đá thẳng, đá tạt, đá cạnh, đạp ngang									+	+	-	-	-	-	
14	***Đòn chân tấn công: số 1 và 2 (2 tiết)*** ***Những bài tập phát triển thể lực*** Những bài tập căng cơ ép dẻo Bài tập phát triển tay Bài tập phát triển chân									+	+	-	-	-	-	
15	**Kiểm tra (4 tiết)**									k						k
16	**Tổng cộng (60 tiết)**															

Ghi chú: *(+): nội dung học mới, (-): nội dung ôn luyện, (k): kiểm tra thực hành*

2.2. Đánh giá hiệu quả chương trình huấn luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng – Quảng Ngãi

** Lựa chọn các test đánh giá thể thực và kỹ thuật Vovinam:*

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 05 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật võ Vovinam, là những test có tỷ lệ đạt trên 75% số phiếu đồng ý ở cả hai lần phỏng vấn gồm:

Thể Lực: Chạy 30m XPC (s), Chống đẩy nhảy xỏm 30s (lần), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần), Xoạc dọc (cm), Xoạc ngang (cm).

Kỹ thuật: Đấm thẳng tay sau 20s (lần), Đấm thẳng tay trước 20s (lần), Đá thẳng chân sau 20s (lần), Đá tạt chân sau 20s (lần), Đấm thẳng + đá tạt 20s (lần).

**** Hiệu quả chương trình huấn luyện ngoại khóa môn võ Vovinam***

Để đánh giá hiệu quả chương trình huấn luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho sinh viên Trường ĐH Phạm Văn Đồng chúng tôi sử dụng các tham số: giá trị TB, nhịp tăng trưởng kết qua lập test các test thể lực và kỹ thuật của 43 sinh viên (21 nam, 22 nữ) trước và sau thực nghiệm 15 tuần, học kỳ 2 năm học 2024-2025. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Số liệu ở bảng 2 cho thấy, kết quả lập test sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa võ Vovinam cho nam và nữ sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng thông qua các test đánh giá thể lực và kỹ thuật đều có sự tăng trưởng, nhịp tăng trưởng trung bình của nam đạt 20.06% và

Bảng 2. Kết quả đánh giá hiệu quả chương trình huấn luyện ngoại khóa môn võ Vovinam cho nam sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng sau thực nghiệm

Giới tính	Test		Trước TN		Sau thực nghiệm				
			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	t	P
NAM	Thể lực	Chạy 30m xpc (s)	4.35	0.21	4.18	0.23	3.86	9.87	<0.01
		Chống đẩy nhảy xỏm 30s (lần)	19.10	1.68	23.57	2.18	20.91	14.64	<0.01
		Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	30.95	2.96	34.95	3.28	12.14	16.73	<0.01
		Xoạc dọc (cm)	21.14	4.53	15.29	4.97	35.41	15.96	<0.01
		Xoạc ngang (cm)	21.81	4.90	17.38	4.85	24.03	16.26	<0.01
	Kỹ Thuật	Đấm thẳng tay sau 20s (lần)	29.71	3.45	34.05	3.11	13.84	14.67	<0.01
		Đấm thẳng tay trước 20s (lần)	29.81	3.33	34.05	3.37	13.39	21.84	<0.01
		Đá thẳng chân sau 20s (lần)	15.43	1.29	19.86	1.80	25.03	17.42	<0.01
		Đá tạt chân sau 20s (lần)	16.48	1.50	20.10	1.51	19.91	22.41	<0.01
		Đấm thẳng + đá tạt 20s (lần)	10.33	1.43	14.24	1.58	32.1	17.14	<0.01
NỮ	Thể lực	Chạy 30m xpc (s)	5.43	0.21	5.31	0.19	2.12	9.51	<0.01
		Chống đẩy nhảy xỏm 30s (lần)	14.23	1.40	17.64	1.40	20.8	15.17	<0.01
		Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	19.32	1.21	22.95	1.33	16.99	16.25	<0.01
		Xoạc dọc (cm)	13.59	3.53	9.50	3.73	42.79	14.3	<0.01
		Xoạc ngang (cm)	14.09	3.85	10.77	4.05	31.7	13.78	<0.01
	Kỹ thuật	Đấm thẳng tay sau 20s (lần)	13.91	2.02	18.09	2.07	25.26	17.88	<0.01
		Đấm thẳng tay trước 20s (lần)	14.41	2.24	19.32	1.78	28.31	19.32	<0.01
		Đá thẳng chân sau 20s (lần)	12.23	1.11	15.95	1.21	25.56	16.23	<0.01
		Đá tạt chân sau 20s (lần)	11.23	0.97	14.50	0.96	24.32	18.56	<0.01
		Đấm thẳng + đá tạt 20s (lần)	8.68	1.84	12.73	1.72	36.11	18.99	<0.01

Ghi chú: *Nam. Df = 20, t0.05 = 2.086, t0.01 = 2.845 Nữ. Df = 21, t0.05 = 2.080, t0.01 = 2.831*

Với yêu cầu đơn giản về cơ sở vật chất, lại phù hợp với đa dạng đối tượng và thể trạng người Việt Nam, Vovinam đã được đưa vào giảng dạy tại nhiều trường học các cấp tại Việt Nam

nữ 25.40%. Trong đó, ở sinh viên nam, về thể lực, test Xoạc dọc (cm) có nhịp tăng trưởng cao nhất (35.41%) và test Chạy 30m XPC (s) có nhịp tăng trưởng thấp nhất (3.86%); về kỹ thuật, test Đấm thẳng + đá tạt 20s (lần) có nhịp tăng trưởng cao nhất 32.1% và test Đấm thẳng tay trước 20s (lần) có nhịp tăng trưởng thấp nhất (13.39%). Ở nữ sinh viên, về thể lực, test Xoạc dọc (cm) có nhịp tăng trưởng cao nhất 42.79% và test Chạy 30m XPC (s) có nhịp tăng trưởng thấp nhất 2.12%; về kỹ thuật, test Đấm thẳng + Đá tạt 20s (lần) có nhịp tăng trưởng cao nhất 36.11% và test Đá tạt chân sau 20s (lần) có nhịp tăng trưởng thấp nhất (24.32%).

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 05 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật võ Vovinam cho sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Xây dựng được nội dung chương trình và tiến trình huấn luyện ngoại khóa võ Vovinam cho sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng. Bước đầu ứng dụng chương trình huấn luyện ngoại khóa võ Vovinam trong 15 tuần, học kỳ 2 năm học 2024- 2025, đã mang lại hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu về cả thể lực và kỹ thuật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê, Q. Ân. (2004). *Kỹ thuật Vovinam (Tập 1–2).* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

2. Dương, N. Chí., & cộng sự. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

3. Trần, H. Quang., Trần, T. K. Hương., & Phạm, T. K. Liên. (2016). *Giáo trình Vovinam*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Nguyễn, H. Tấn. (2017). *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bến Tre lứa tuổi 16–17 sau một năm tập luyện* (Luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

5. Đỗ, Vĩnh., & Nguyễn, Đ. Thành. (2010). Thực trạng hoạt động ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh. *Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất – y tế trường học*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.