

# TÁC ĐỘNG CỦA TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ VÕ VOVINAM ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TỈNH THÁI NGUYÊN

Hà Quang Tiến<sup>(1)</sup>; Nguyễn Ngọc Bình<sup>(2)</sup>

## Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 31/03/2026

Ngày phản biện: 17/05/2026

Ngày đăng: 26/06/2026

## Tác giả liên hệ:

Hà Quang Tiến

Email: hqtien@ictu.edu.vn

Tập 16, số 3 (2026), trang 26-32

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14063>

Bản quyền © 2026. 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:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm các hoạt động thể thao ngoại khoá và so sánh mức độ phát triển thể chất giữa 03 nhóm học sinh khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên trong một năm học: Nhóm thực nghiệm tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam; Nhóm đối chứng 1 tập luyện ngoại khoá môn Bóng chuyền; Nhóm đối chứng 2 không tham gia tập luyện ngoại khoá hoặc tập luyện không thường xuyên. Kết quả thực nghiệm thông qua 09 tiêu chí đánh giá cho thấy, thể chất của nhóm tập luyện ngoại khoá môn võ Vovinam phát triển tốt hơn so với học sinh các nhóm đối chứng.

**Từ khóa:** Thể chất học sinh, ngoại khoá Vovinam, tỉnh Thái Nguyên.

## The impact of extracurricular Vovinam training on the physical development of grade 10 students in Thai Nguyen Province

Ha Quang Tien<sup>(1)</sup>; Nguyen Ngoc Binh<sup>(2)</sup>

## Article Information:

Received: 31/03/2026

Review date: 17/05/2026

Published: 26/06/2026

## Corresponding Author:

Ha Quang Tien

Email: hqtien@ictu.edu.vn

Vol 16, Issue 3 (2026), pp 26-32

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14063>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

## Abstract:

Using regular scientific research methods in sports, this study conducted a pedagogical experiment involving extracurricular sports activities and compared the level of physical development among three groups of Grade 10 students in Thai Nguyen Province over one academic year. The three groups are: the experimental group participating in extracurricular Vovinam training; Control Group 1 participating in extracurricular volleyball training; and Control Group 2 not participating in or occasionally participating in extracurricular physical training. The experimental results, which were based on nine evaluation criteria, demonstrated that the physical development of the extracurricular Vovinam group was superior to that of the control groups.

**Keywords:** student physical fitness; extracurricular Vovinam; Thai Nguyen Province.

<sup>(1)</sup>PGS TS Trường ĐH Công nghệ thông tin & Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

<sup>(2)</sup>TS Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh - Đại học Thái Nguyên

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, mục tiêu phát triển toàn diện học sinh (HS) không chỉ dừng ở tri thức mà còn chú trọng đến thể chất và tinh thần. Điều này đặt ra yêu cầu cần tăng cường nhiều hơn các hoạt động giáo dục thể chất (GDTC), nhất là các hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao sức khỏe cho HS.

Trong số các môn thể thao phù hợp với học sinh THPT, Vovinam được đánh giá cao nhờ tính toàn diện, kết hợp giữa rèn luyện thể lực, kỹ năng vận động và giáo dục ý chí, kỷ luật. Việc đưa Vovinam vào hoạt động ngoại khóa trong trường học không chỉ góp phần bảo tồn, phát huy giá trị văn hóa dân tộc mà còn tạo môi trường rèn luyện thể chất hiệu quả, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi HS.

Xuất phát từ đó, nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá tác động của tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam đến sự phát triển thể chất của HS khối 10, làm cơ sở khoa học cho phép mở rộng ứng dụng trong các trường phổ thông.

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Điều tra xã hội học; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

Nghiên cứu tiến hành trên 3 nhóm và sử dụng phương pháp thực nghiệm sự phạm so sánh song song để đánh giá. Trong đó: Nhóm thực nghiệm (TN) gồm 108 HS (58 HS nam và 50 HS nữ) tập luyện ngoại khóa môn võ Vovinam; Nhóm chứng 1 (ĐC1) gồm 116 HS (60 HS nam và 56 HS nữ) tập luyện ngoại khóa môn Bóng chuyền; Nhóm chứng 2 (ĐC2) với 114 HS (60 HS nam và 54 HS nữ) không hoặc tham gia tập luyện ngoại khóa không thường xuyên.

Thời gian tập luyện: cả 02 nhóm TN và ĐC1 đều tập 02 buổi/tuần; 90 phút/buổi; thời điểm tập luyện từ 17h00' tới 18h30'.

Địa điểm tập luyện: Nhóm TN và ĐC1 tập luyện NK tại các trường THPT đã được lựa chọn, điều kiện CSVC tập luyện, HLV, HDV... là tương đồng.

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Nội dung chương trình tập luyện ngoại khóa môn Vovinam cho học sinh khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên**

Chương trình được xây dựng trong 35 tuần, với tổng khối lượng 140 tiết. Thời lượng: tập luyện 2 buổi/tuần (mỗi buổi 2 tiết = 90 phút).

Hình thức và tổ chức tập luyện: thứ 2 và thứ 6, từ 17h00 đến 18h30; tập luyện dưới hình thức CLB do HS 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.

Nội dung chương trình được xây dựng theo trình độ từ nhập môn đến đai xanh (dành cho HS mới bắt đầu tham gia), bao gồm: (1) Lý thuyết cơ bản về lịch sử phát triển, thuật ngữ chuyên môn và ý thức kỷ luật trong tập luyện; (2) Kỹ thuật căn bản gồm: các đòn tay, đòn chân, thế tấn, kỹ thuật di chuyển và phối hợp động tác; (3) Đòn căn bản như khóa gỡ, thế chiến lược và phản đòn trình độ 1; (4) Bài Nhập môn quyền và bài tập thể lực nhằm phát triển sức mạnh, sức bền và độ linh hoạt thông qua các bài tập chạy, bật nhảy, nhảy dây, ép dẻo và tập với dụng cụ nhẹ.

**2. Thực trạng thể chất của học sinh khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên trước thực nghiệm**

**2.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá trình độ phát triển thể chất của học sinh khối 10 tỉnh Thái Nguyên**

Để lựa chọn được các tiêu chí, các test phù hợp với điều kiện thực tiễn tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên, nghiên cứu đã tham khảo ý kiến các giáo viên GDTC tại các trường THPT trong tỉnh Thái Nguyên và cán bộ quản lý, các chuyên gia nghiên cứu trong lĩnh vực GDTC và TDTT trường học. Kết quả đã lựa chọn 09 tiêu chí để đánh giá sự phát triển thể chất của HS, trong đó: Hình thái 03 chỉ tiêu: Chiều cao (cm), cân nặng (kg), chỉ số BMI (kg/m<sup>2</sup>); Chức năng 02 chỉ tiêu: Dung tích sống (ml), Công năng tim (HW); Thể lực 04 chỉ tiêu: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s) và Chạy tùy sức 5 phút (m).

**2.2. Thực trạng thể chất của học sinh khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên trước thực nghiệm**

Để đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên thời điểm trước thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng 09 tiêu chí đã được lựa chọn để tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể chất giữa các nhóm TN, ĐC 1 và ĐC 2. Kết quả kiểm tra trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể chất học sinh khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm**

T	T	Test	TN			ĐC 1			ĐC 2			t <sub>1-2</sub>	t <sub>2-3</sub>	t <sub>1-3</sub>
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv			
		<b>HS nam (n = 178)</b>	<b>n = 58</b>			<b>n = 60</b>			<b>n = 60</b>					
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/m <sup>2</sup> )	18.22	2.15	11.8	18.15	2.16	11.9	18.27	2.21	12.1	0.18	0.3	0.12
4		Công năng tim (HW)	8.7	5.36	61.61	9.14	5.41	59.19	9.01	5.38	64.43	0.44	0.8	0.35
5		Dung tích sống (l)	3.11	0.17	8.06	3.1	0.17	8.1	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	21.3	4.6	21.59	0.27	0.92	1.19
7		Bật xa tại chỗ (cm)	202.5	25.53	12.61	201.5	25.6	12.7	203.6	25.55	12.55	0.21	0.45	0.23
8		Chạy 30m XPC (s)	5.41	0.8	14.79	5.45	0.83	15.23	5.48	0.81	14.78	0.27	0.2	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
		<b>HS nữ (n = 156)</b>	<b>n = 50</b>			<b>n = 56</b>			<b>n = 50</b>					
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/m <sup>2</sup> )	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		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)	2.4	0.17	8.5	2.38	0.19	9.6	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	14.4	4.37	28.16	14.8	4.35	27.57	0.2	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	6.8	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



**Vovinam - môn võ thuật có nguồn gốc từ Việt Nam hiện đã và đang phát triển mạnh mẽ tại nhiều trường học tại Việt Nam và cả trên thế giới**

Kết quả tại bảng 1 cho thấy, ở cả 2 nhóm HS nam và HS nữ, giá trị trung bình của các chỉ tiêu hình thái như chiều cao, cân nặng, BMI giữa ba nhóm tương đối đồng đều. Các giá trị kiểm định t tính đều nhỏ hơn giá trị tới hạn ( $t < 1,960$ ) và mức ý nghĩa  $P > 0,05$ , chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm trước thực nghiệm. Điều này cho thấy các nhóm có sự tương đồng về đặc điểm hình thái ban đầu. Kết quả tương tự cũng thể hiện ở nhóm các chỉ tiêu chức năng và thể lực, giá trị trung bình giữa ba nhóm không có sự chênh lệch đáng kể ( $P > 0,05$ ).

Như vậy, trước thực nghiệm các nhóm nghiên cứu có sự tương đương về cả đặc điểm hình thái, chức năng và thể lực ở cả nam và nữ.

**3. Đánh giá mức độ phát triển thể chất của học sinh khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên sau thực nghiệm**

Sau 01 năm học thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra và đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS nhóm TN và các nhóm ĐC.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy:

Ở HS nam: Các chỉ tiêu hình thái (chiều cao,

cân nặng, BMI) và chỉ số công năng tim không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm ( $P > 0,05$ ), chứng tỏ các yếu tố này ít chịu tác động của hoạt động tập luyện trong thời gian nghiên cứu. Tuy nhiên, ở các chỉ tiêu thể lực, nhóm thực nghiệm có sự tiến bộ rõ rệt so với hai nhóm chứng. Cụ thể, thành tích test nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy tùy sức 5 phút của nhóm TN đều cao hơn, với 3/4 tiêu chí đạt mức ý nghĩa thống kê ( $P < 0,05$ ), cho thấy hoạt động tập luyện Vovinam có tác động tích cực đến sự phát triển sức mạnh, sức nhanh và sức bền.

Đối với HS nữ: Các chỉ tiêu hình thái cũng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm sau thực nghiệm ( $P > 0,05$ ). Tuy nhiên, nhóm TN thể hiện sự cải thiện rõ rệt ở các chỉ tiêu thể lực, đặc biệt là ở test chạy 30m XPC và chạy tùy sức 5 phút ( $P < 0,05$ ); các test bật xa tại chỗ và nằm ngửa gập bụng cũng có xu hướng cao hơn, trong đó một số so sánh đạt ý nghĩa thống kê.

Nhìn chung sau thực nghiệm, nhóm TN có

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể chất của học sinh khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm**

TT	Test	TN			ĐC 1			ĐC 2			t <sub>1-2</sub>	t <sub>2-3</sub>	t <sub>1-3</sub>
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv			
<b>HS nam (n = 178)</b>		<b>n = 58</b>			<b>n = 60</b>			<b>n = 60</b>					
1	Chiều cao đứng (cm)	165.75	4.65	2.68	165.25	4.45	2.81	165.15	4.65	2.82	0.6	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 <sup>2</sup> )	18.84	2.21	11.41	18.46	2.15	11.79	18.48	2.16	11.96	1.31	0.4	0.9
4	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	25.6	12.25	2.76*	0.64	2.13*
8	Chạy 30m XPC (s)	5.07	0.81	15.78	5.25	0.8	15.81	5.32	0.83	15.23	1.2	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*	0.5	2.68*
<b>HS nữ (n = 156)</b>		<b>n = 50</b>			<b>n = 56</b>			<b>n = 50</b>					
1	Chiều cao đứng (cm)	156.4	5.25	3.36	155.26	5.25	3.37	155.4	5.24	3.38	1.12	0.14	0.95
2	Cân nặng (kg)	48.35	6.41	12.93	47.87	6.25	13.2	47.35	6.32	13.48	0.39	0.26	0.63
3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	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	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	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	0.6	0.37	0.23
7	Bật xa tại chỗ (cm)	164.2	12.59	7.73	155.98	12.69	8.08	157.4	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*	0.2	2.46*

**Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu thể chất học sinh khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên sau thực nghiệm**

TT	Test	Nam (n=178)			Nữ (n=156)		
		WTN (%)	WĐC1 (%)	WĐC2 (%)	WTN (%)	WĐC1 (%)	WĐC2 (%)
1	Chiều cao đứng (cm)	2.1	1.45	1	2.49	1.95	1.65
2	Cân nặng (kg)	5.45	3.9	1.32	4.18	2.11	1.7
3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	3.35	1.69	1.14	6.84	3.25	2.69
4	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)	7.6	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	8.3	1.52	1.32

sự tiến bộ rõ rệt về các tố chất thể lực so với nhóm ĐC, trong khi các chỉ tiêu hình thái hầu như không thay đổi. Kết quả này khẳng định hiệu quả của chương trình tập luyện ngoại khóa môn Vovinam có tác động tích cực đối với sự phát triển các tố chất thể lực của học sinh.

Đề thấy rõ hơn sự tăng trưởng thể chất của HS khối lớp 10 các trường THPT tỉnh Thái Nguyên sau thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng giữa các nhóm TN và ĐC ở cả HS nam và HS nữ. Kết quả thể hiện tại bảng 3.

Kết quả trình bày tại bảng 3 cho thấy:

Ở HS nam: Các chỉ tiêu thể lực của nhóm TN đều tăng cao hơn so với các nhóm ĐC, tăng trưởng thấp nhất ở nhóm ĐC 2. Cụ thể, các test Nằm ngửa gập bụng (10,46%), Chạy 30m XPC (6,49%) và Chạy tùy sức 5 phút (5,74%) có nhịp tăng trưởng tương đối rõ, phản ánh sự cải thiện đáng kể về sức mạnh, sức nhanh và sức bền. Test Bật xa tại chỗ cũng đạt mức tăng khá (7,60%). Các chỉ tiêu hình thái như chiều cao, cân nặng và BMI tăng nhẹ, phù hợp với đặc điểm phát triển sinh lý lứa tuổi và thời gian thực nghiệm.

Ở HS nữ, tương tự ở như nam HS, các chỉ tiêu thể lực của nhóm TN đều tăng cao hơn so

với các nhóm ĐC, tăng trưởng thấp nhất ở nhóm ĐC 2. Các chỉ tiêu có sự tăng trưởng nổi bật ở nhóm TN là Chạy 30m XPC (11,11%), Nằm ngửa gập bụng (13,24%) và Bật xa tại chỗ (6,25%), cho thấy sự tiến bộ rõ rệt về sức nhanh và sức mạnh. Các chỉ tiêu hình thái tăng ở mức trung bình, phản ánh sự phát triển tự nhiên của cơ thể trong độ tuổi THPT.

Tiếp theo nghiên cứu tiến hành phân loại trình độ thể lực của HS khối lớp 10 các nhóm đối chứng và thực nghiệm theo tiêu chuẩn quy định của Bộ GD&ĐT thời điểm sau thực nghiệm. Kết quả tại bảng 4 cho thấy:

Ở HS nam, tỷ lệ đạt loại “Tốt” ở nhóm TN là 34,5%, cao hơn rõ rệt so với nhóm ĐC1 (20%) và ĐC2 (18,3%). Đồng thời, nhóm TN không có HS xếp loại “Không đạt”, trong khi nhóm ĐC1 và ĐC2 vẫn còn lần lượt 6,7% và 6,7% HS “chưa đạt yêu cầu”. Tỷ lệ HS đạt mức “Đạt” ở nhóm TN là 65,5%, thấp hơn so với hai nhóm ĐC do một phần HS đã chuyển lên mức “Tốt”. Kết quả kiểm định  $\chi^2$  cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm TN với nhóm ĐC1 và ĐC2 ( $P < 0,05$ ).

Ở HS nữ, nhóm TN cũng thể hiện kết quả vượt trội. Tỷ lệ xếp loại “Tốt” đạt 28,0%, cao hơn so với ĐC1 (18%) và ĐC2 (17,9%). Đặc



Nhiều trường học các cấp trên cả nước đã đưa Vovinam vào giảng dạy cả nội khóa và ngoại khóa

**Bảng 4. Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh khối lớp 10 các nhóm ĐC và TN sau thực nghiệm**

Giới tính	Phân loại	Nhóm TN		Nhóm ĐC 1		Nhóm ĐC 2		So sánh		
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	$\chi^2_{1-2}$	$\chi^2_{2-3}$	$\chi^2_{1-3}$
Nam 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	4	6.7	4	6.7			
Nữ n=156	Tốt	14	28	9	18	10	17.9	7.47*	0.16	6.08*
	Đạt	36	72	36	72	39	69.6			
	Không đạt	0	0	5	10	7	12.5			

biệt, nhóm TN không có HS xếp loại “Không đạt”, trong khi ĐC1 và ĐC2 còn lần lượt 10% và 12,5% HS chưa đạt yêu cầu. Kết quả kiểm định  $\chi^2$  cho thấy sự khác biệt giữa nhóm TN và các nhóm ĐC có ý nghĩa thống kê ( $P < 0,05$ ), khẳng định hiệu quả rõ rệt của chương trình tập luyện Vovinam đối với HS nữ.

Như vậy, sau thực nghiệm tỷ lệ HS đạt loại “Tốt” ở nhóm TN tăng lên rõ rệt, đồng thời tỷ lệ “Không đạt” giảm về 0% ở cả nam và nữ. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm TN và các nhóm ĐC cho thấy chương trình tập luyện ngoại khóa môn Vovinam đã góp phần nâng cao đáng kể trình độ thể lực của HS khối 10 tại các trường THPT tỉnh Thái Nguyên.

### KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu hình thái và chức năng sinh lý của nhóm HS tập luyện ngoại khóa môn Vovinam đều tăng, phù hợp với đặc điểm phát triển sinh lý lứa tuổi. Đặc biệt, các chỉ số chức năng và các tố chất vận động có kết quả cao hơn

rõ rệt so với mức tăng trưởng tự nhiên, trong đó các tố chất sức nhanh và sức mạnh có sự tăng trưởng cao nhất. Tương tự, kết quả phân loại thể lực cũng ghi nhận tỷ lệ HS đạt loại “Tốt” tăng lên và tỷ lệ “Không đạt” giảm xuống 0% ở nhóm TN. Như vậy chương trình tập luyện ngoại khóa môn Vovinam đã tác động tích cực rõ rệt đến sự phát triển thể chất của HS khối lớp 10 tỉnh Thái Nguyên.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quy định về kiểm tra, đánh giá thể lực học sinh, sinh viên ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.*
2. Dương Nghiệp Chí. (2004). *Đo lường thể thao.* NXB TDTT, Hà Nội.
3. Trịnh Trung Hiếu. (1997). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường.* NXB TDTT.
4. Lê Văn Lãm, & Phạm Xuân Thành. (2008). *Giáo trình thể dục thể thao trường học.* NXB TDTT, Hà Nội.