

XÂY DỰNG KẾ HOẠCH ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Di Minh Trí⁽¹⁾; Phan Thanh Mỹ⁽²⁾; Võ Quốc Thắng⁽³⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 24/04/2026

Ngày phản biện: 15/06/2026

Ngày đăng: 31/08/2026

Tác giả liên hệ:

Phan Thanh Mỹ

Email: pt.my@ufm.edu.vn

Tập 16, số 4 (2026), trang 19-25

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14035>

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:

Qua tham khảo các công trình công bố trước có liên quan, qua thực tiễn giảng dạy, huấn luyện và dựa vào kết quả phỏng vấn, đề tài đã xác định 8 test đánh giá và 26 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic. Trên cơ sở đó, đề tài xây dựng kế hoạch thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế huấn luyện. Kết quả ứng dụng cho thấy SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Vovinam sau 6 tháng tập luyện có sự tăng trưởng rõ. Nhịp tăng trưởng đạt từ 10,662% đến 29.181%, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.001$.

Từ khóa: Bài tập sức mạnh tốc độ, kế hoạch ứng dụng bài tập, nam sinh viên đội tuyển Vovinam.

Establishing an application plan for speed-strength development exercises for male students in the Vovinam team at FPT Polytechnic College, Ho Chi Minh City

Di Minh Trí⁽¹⁾; Phan Thanh Mỹ⁽²⁾; Vo Quoc Thang⁽³⁾

Article Information:

Received: 24/04/2026

Review date: 15/06/2026

Published: 31/08/2026

Corresponding Author:

Phan Thanh Mỹ

Email: pt.my@ufm.edu.vn

Vol 16, Issue 4 (2026), pp 19-25

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14035>

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:

The research investigated relevant previously published studies, practical teaching, coaching experience, and interview results. Through the investigation, the study identified 8 assessment tests and 26 exercises for developing speed strength for male students in the Vovinam team at FPT Polytechnic College. On this basis, the study developed an experimental plan to apply the selected exercises in practical training. The application results showed that the speed strength of the male students in the Vovinam team increased significantly after 6 months of training. The growth rate ranged from 10.662% to 29.181%, with statistical significance at $p < 0.001$.

Keywords: Speed-strength exercises, exercise application plan, male students in the Vovinam team.

⁽¹⁾ThS, Trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP.HCM

⁽²⁾TS, Trường Đại học Tài chính-Marketing; ⁽³⁾TS, Trường Đại học TDTT TP.HCM

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực là một quá trình hoàn thiện trạng thái thể lực cho vận động viên (VĐV), là một quá trình tác động liên tục, thường xuyên và theo kế hoạch sắp xếp hợp lý những bài tập phát triển các mặt chất lượng và khả năng vận động. Trong huấn luyện thể lực, song song với việc lựa chọn bài tập, đánh giá hiệu quả bài tập huấn luyện,... thì việc xây dựng kế hoạch huấn luyện sẽ không kém phần quan trọng. Việc xây dựng kế hoạch huấn luyện phù hợp với đặc điểm đối tượng, giai đoạn huấn luyện sẽ giúp cho VĐV thích nghi được với lượng vận động, đạt được phong độ đúng với giai đoạn thi đấu, từ đó sẽ góp phần nâng cao thành tích thi đấu.

Xuất phát từ thực tiễn công tác huấn luyện thể lực cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam của Trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP.HCM còn nhiều hạn chế cả về phương tiện bài tập và kế hoạch huấn luyện, cho thấy vấn đề nghiên cứu là một trong những nội dung cần được quan tâm trong thực tiễn công tác huấn luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp sử dụng trong nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

Khách thể phỏng vấn: 20 người là các huấn luyện viên, chuyên gia và các giảng viên giảng dạy Vovinam.

Phương pháp thực nghiệm: thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

Khách thể tham gia thực nghiệm: 20 nam sinh viên đội tuyển Vovinam của Trường.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM

Để xác định được bài tập, tác giả đã dựa trên các kết quả nghiên cứu lý thuyết, tổng hợp từ các công trình nghiên cứu trước và qua thực tiễn huấn luyện, bước đầu đề xuất 37 bài tập phát triển SMTĐ. Sau qua trình phỏng vấn chỉ còn 26 bài tập đảm bảo đủ điều kiện để đưa vào ứng dụng thực nghiệm gồm:

Các bài tập bổ trợ (7 bài tập): Chạy 30m;

Nằm sấp chống đẩy 20 lần theo nhịp tăng dần; Đi 2 tay kút kít 10m; Cõng người di chuyển 10m; Bật cóc di chuyển 15m; Chạy bậc thang 15m; Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 10 lần.

Các bài tập đòn tay (4 bài tập): Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu trong 30s; Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s; Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s; Đấm thẳng 2 tay liên tục với dây thun trong 1 phút.

Các bài tập đòn chân (9 bài tập): Đá tạt tại chỗ trong 30s; Đá tạt di chuyển 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s; Đá tạt với dây thun trong 30s; Lướt đá tạt chân trước vào mục tiêu trong 30s; Lướt đá tạt 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s; Đạp ngang chân trước vào mục tiêu trong 30s; Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s; Đá tổng thẳng liên tục trong 30s; Đá tạt tại chỗ 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s.

Các bài tập kết hợp, liên hoàn (6 bài tập): Đá tạt chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 1 phút; Đá tạt chân sau - xoay đánh rove vào mục tiêu trong 30s; Đấm đá bao trong 1 phút; Lùi phản đòn chân sau trong 2 phút; Đá tạt chân sau đấm thẳng 2 tay 1 phút; Đấm thẳng tay sau kết hợp đá tạt chân sau 1 phút.

2. Kế hoạch ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM

Xây dựng kế hoạch huấn luyện và ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam được dựa trên kế hoạch huấn luyện của ban huấn luyện.

Kế hoạch thực nghiệm được thiết kế trong 6 tháng (từ ngày 01/5 đến 13/10/2024) và chia thành 3 giai đoạn:

Giai đoạn 1: Được thực hiện trong 4 tuần (từ 01/05 đến 26/5/2024). Đây là giai đoạn thích nghi giải phẫu.

Mục đích: Tập luyện các nhóm cơ, gân, dây chằng nhằm thích nghi, chịu đựng lượng vận động nặng ở các giai đoạn sau.

Tần số buổi tập: 3 buổi/tuần (thứ 3, 5, 7), sử dụng từ 6 - 9 bài/buổi, thời gian tập luyện khoảng 60-70 phút/tổng thời gian buổi huấn luyện là 120 phút.



Vovinam là một trong những môn thể thao được phát triển mạnh mẽ trong hệ thống Trường FPT các cấp

Số tổ: 3 tổ, số lần lặp lại là 6 - 10 lần (thay đổi theo tuần).

Cường độ vận động: trung bình thấp.

Phương pháp sử dụng chủ yếu là phương pháp tập luyện vòng tròn. Nguyên tắc tập luyện: chú trọng đến khối lượng vận động tăng dần, cường độ vận động duy trì mức độ thấp, theo dõi mức độ thích nghi đối với lượng vận động, Chương trình bao gồm 3 giáo án/tuần, giáo án 1 được tập vào thứ 3, giáo án 2 được tập vào thứ 5 và giáo án 3 được tập vào thứ 7 hàng tuần. Đảm bảo các giai đoạn tập thích nghi giải phẫu trong tập luyện sức mạnh, sức bền ưa khí.

Giai đoạn 2: Được thực hiện trong 12 tuần (từ 27/5 đến 18/08/2024). Đây là giai đoạn phát triển sức mạnh tốc độ chung với tỷ lệ cao.

Mục đích: phát triển sức mạnh, sức nhanh đến mức cao gần tối đa.

Tần số buổi tập: 3 buổi/tuần (thứ 3, 5, 7), sử dụng từ 6 - 9 bài/buổi, thời gian tập luyện khoảng 60-70 phút/tổng thời gian buổi huấn luyện là 120 phút.

Số tổ: 3 tổ, số lần lặp lại là 6 - 10 lần (thay đổi theo tuần).

Cường độ vận động: trung bình cao.

Phương pháp sử dụng chủ yếu là phương pháp tập luyện vòng tròn. Nguyên tắc tập luyện: chú trọng đến khối lượng vận động tăng dần, giai đoạn này chú trọng các bài tập yếm khí cường độ trung bình cao. Cường độ của các bài tập cũng tăng dần sau các tuần. Đảm bảo các giai đoạn tập thích nghi giải phẫu trong tập luyện sức mạnh, sức nhanh.

Giai đoạn 3: Được thực hiện trong 9 tuần, từ ngày 19/8 đến 20/10/2024 (1 tuần dành cho thi đấu và nghỉ ngơi hồi phục). Đây là giai đoạn chuẩn bị cho thi đấu và thi đấu.

Giai đoạn chuẩn bị thi đấu: 8 tuần, từ 19/08 đến 13/10/2024.

Mục đích: phát triển SNTĐ và duy trì thể lực chung (khối lượng bài tập chuyên môn và cường độ tăng).

Phương pháp chính là phương pháp tập luyện giãn cách. Số tổ: 2 - 3; số lần lặp lại là 6 - 10 lần; Tần số buổi tập 3 buổi/tuần; số bài tập 6 - 9 bài tập; Quảng nghỉ giữa các bài tập: 2 - 3 phút, giữa các tổ 2 - 3 phút. Thực hiện với cường độ cao và tối đa.

Bảng 1. Tiến trình tập luyện SMTĐ ứng dụng các bài tập đã lựa chọn của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM

Nhóm bài tập	Tên bài tập	Giai đoạn thích nghi								Giai đoạn phát triển SMTĐ chung								Giai đoạn chuẩn bị thi đấu								
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5 - 7		Tuần 8 - 10		Tuần 11 - 13		Tuần 14 - 16		Tuần 17 - 18		Tuần 19 - 20		Tuần 21-22		Tuần 23-24		
		3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3
Các bài tập bổ trợ	Chạy 30m	x		x	x	x				x																
	Nằm sấp chống đẩy 20 lần theo nhịp tăng dần	x	x		x	x				x																
	Đi 2 tay nút kít 10m																									
	Cồng người di chuyển 10m																									
	Bật cóc di chuyển 15m																									
	Chạy bậc thang 15m	x		x		x																				
Các bài tập đòn tay	Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 10 lần																									
	Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu trong 30s	x	x																							
	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s																									
	Đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu trong 30s																									
Các bài tập đòn tay	Đấm thẳng 2 tay liên tục với dây thun trong 1 phút																									

Nhóm bài tập	Tên bài tập	Giai đoạn thích nghi								Giai đoạn phát triển SMTĐ chung								Giai đoạn chuẩn bị thi đấu							
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5-7		Tuần 8-10		Tuần 11-13		Tuần 14-16		Tuần 17-18		Tuần 19-20		Tuần 21-22		Tuần 23-24	
		3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7
Các bài tập đơn chân	Đá tạt tại chỗ trong 30s																								
	Đá tạt di chuyển 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s																								
	Đá tạt với dây thun trong 30s																								
	Lướt đá tạt chân trước vào mục tiêu trong 30s																								
	Lướt đá tạt 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s																								
	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu trong 30s																								
	Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s																								
	Đá tạt thẳng liên tục trong 30s																								
	Đá tạt tại chỗ 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s																								
	Đá tạt chân sau – đâm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 1 phút																								
Các bài tập kết hợp, liên hoàn	Đá tạt chân sau - xoay đánh rove vào mục tiêu trong 30s																								
	Đấm đá bao trong 1 phút																								
	Lùi phản đòn chân sau trong 2 phút																								
	Đá tạt chân sau đâm thẳng 2 tay 1 phút																								
	Đấm thẳng tay sau kết hợp đá tạt chân sau 1 phút																								

3. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM sau 6 tháng tập luyện

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM sau 6 tháng tập luyện, đề tài sử dụng các test được lựa chọn (trong nghiên cứu ở phần lựa chọn test của đề tài) tiến hành kiểm tra ban đầu và sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm. Kết quả sau thực nghiệm được thể hiện tại bảng 2.

Test Chống đẩy 10s (lần): thành tích trung bình tăng 2,8 lần, hệ số biến thiên $C_v < 10\%$, nhịp tăng trưởng $W\% = 18.543\%$ và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Test Bật xa tại chỗ (cm): thành tích trung bình tăng 26,4 cm, hệ số biến thiên $C_v < 10\%$, nhịp tăng

trường $W\% = 10,662\%$ và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Test Đá tạt chân trước tốc độ 10s (lần): thành tích trung bình tăng 3,5 lần, hệ số biến thiên $C_v < 10\%$, nhịp tăng trưởng $W\% = 17.032\%$ và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Test đá tạt chân sau tốc độ 10s (lần): thành tích trung bình tăng 4,2 lần, hệ số biến thiên $C_v < 10\%$, nhịp tăng trưởng $W\% = 22,222\%$ và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Test đập ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần): thành tích trung bình tăng 4,1 lần, hệ số biến thiên $C_v < 10\%$, nhịp tăng trưởng $W\% = 29,181\%$ và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Test đá tạt 2 chân tốc độ vào mục tiêu 10s (lần): thành tích trung bình tăng 3,6 lần, hệ số biến thiên $C_v < 10\%$, nhịp tăng trưởng $W\% =$

Bảng 2. Kết quả kiểm tra và so sánh các test đánh giá SMTĐ sau 6 tháng tập luyện của nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM (n=20)

T T	Nội dung test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			W%	t	p
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	C_v	$\bar{x}$	$\pm\delta$	C_v			
1	Chống đẩy 10s (lần)	13.7	0.675	4.927	16.5	0.85	5.151	18.543	8.158	<0.001
2	Bật xa tại chỗ (cm)	234.4	12.527	5.344	260.8	4.541	1.741	10.662	6.265	<0.001
3	Đá tạt chân trước tốc độ 10s (lần)	18.8	0.632	3.364	22.3	1.059	4.75	17.032	8.971	<0.001
4	Đá tạt chân sau tốc độ 10s (lần)	16.8	1.229	7.317	21	1.333	6.349	22.222	7.323	<0.001
5	Đập ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần)	12	0.816	4.639	16.1	0.994	6.177	29.181	10.075	<0.001
6	Đá tạt 2 chân tốc độ vào mục tiêu 10s (lần)	26.2	1.033	3.942	29.8	1.389	4.693	12.857	6.548	<0.001
7	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần)	25.4	1.43	5.629	32.4	0.966	2.982	24.221	12.829	<0.001
8	Lướt đá vòng cầu (đá tạt) 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần)	17.3	0.949	5.484	21.3	0.949	4.454	20.725	9.428	<0.001



Giờ học Vovinam của sinh viên

12,857% và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Test đâm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần): thành tích trung bình tăng 6,7 lần, hệ số biến thiên $C_v < 10\%$, nhịp tăng trưởng $W\% = 24,221\%$ và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Test lướt đá vòng cầu (đá tạt) 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần): thành tích trung bình tăng 4 lần, hệ số biến thiên $C_v < 10\%$, nhịp tăng trưởng $W\% = 20,725\%$ và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Như vậy, sau 6 tháng tập luyện theo kế hoạch mới xây dựng đã mang lại hiệu quả rõ rệt, được thể hiện qua kết quả kiểm tra thành tích với 8/8 test có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$ và nhịp tăng trưởng $W\%$ dao động từ 10,662 đến 29.181%.

KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu đảm bảo tính khách quan, tính khoa học, đề tài đã lựa chọn được 8 test đánh giá và 26 bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM.

Đề tài tiến hành xây dựng kế hoạch ứng dụng thực nghiệm trong 6 tháng với 3 giai đoạn, một tuần 3 buổi, mỗi buổi 60-70 phút. Kết quả cho thấy: Sau 6 tháng tập luyện, thành tích ở cả 8/8 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$ và nhịp tăng trưởng $W\%$ dao động từ 10,662 đến 29.181%. Qua đó chứng tỏ bài tập và kế hoạch huấn luyện ứng

dụng 26 bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM là phù hợp, có tính khoa học và đem lại hiệu quả rõ rệt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Hồng Đào. (2024). *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Vovinam Trường Đại học Swinburne Việt Nam tại Thành phố Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh.
2. Trần Thị Kim Hương. (2013). *Nghiên cứu đánh giá năng lực chuyên môn về thể lực và kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu Vovinam chuyên ngành Huấn luyện thể thao khóa 35 sau một học kỳ học tập*. Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh.
3. Hồ Ngọc Lợi. (2021). *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP. Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh.
4. Lâm Quang Thành, và cộng sự. (2016). *Giáo trình Đo lường thể thao*. NXB Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
5. Bùi Trọng Toại. (2010). *Huấn luyện sức mạnh tốc độ*. NXB Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.