

NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC TỰ HỌC CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH VÕ – QUYỀN ANH, NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Mai Thị Bích Ngọc⁽¹⁾; Đinh Nhật Anh⁽²⁾
Đàm Văn Giang⁽³⁾; Phan Đình Huy⁽⁴⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 22/05/2026

Ngày phản biện: 16/06/2026

Ngày đăng: 29/09/2026

Tác giả liên hệ:

Mai Thị Bích Ngọc

Email: maingoctdt@gmail.com

Tập 3, số 5 (2026), trang 11-15

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14041>

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:

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn và toán học thống kê. Trên cơ sở phân tích SWOT kết hợp phỏng vấn bằng phiếu hỏi, nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng nội dung chi tiết 06 giải pháp nâng cao năng lực tự học. Kết quả kiểm chứng lý thuyết thông qua phỏng vấn 12 chuyên gia cho thấy các giải pháp đều được đánh giá cao về tính thực tiễn, khả thi và hiệu quả. Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học góp phần nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên chuyên ngành Võ – Quyền Anh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Từ khóa: Giải pháp, năng lực tự học, chuyên ngành Võ – Quyền Anh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Solutions to Enhance Self-Directed Learning Competence among Students Specializing in Martial Arts and Boxing in the Sports Coaching Program at Bac Ninh Sports University

Mai Thi Bich Ngoc⁽¹⁾; Dinh Nhat Anh⁽²⁾
Dam Van Giang⁽³⁾; Phan Dinh Huy⁽⁴⁾

Article Information:

Received: 22/05/2026

Review date: 16/06/2026

Published: 29/09/2026

Corresponding Author:

Mai Thi Bich Ngoc

Email: maingoctdt@gmail.com

Vol 3, Issue 5 (2026), pp 11-15

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14041>

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 study employed document analysis and synthesis, pedagogical observation, interviews, and statistical analysis. Based on a SWOT analysis combined with a questionnaire survey, six solutions were selected and elaborated to enhance students' self-directed learning competence. Theoretical validation through interviews with 12 experts showed that all six solutions were highly rated in terms of practical relevance, feasibility, and effectiveness. The findings provide a scientific basis for improving the quality of education for students specializing in Martial Arts and Boxing at Bac Ninh Sports University.

Keywords: solutions; self-directed learning competence; Martial Arts and Boxing specialization; Bac Ninh Sports University.

⁽¹⁾TS, ⁽²⁾SV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; ⁽³⁾ThS, Trường Sĩ quan Lục Quân 1

⁽⁴⁾ThS, Trường Đại học Kinh tế Quốc dân

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế đổi mới giáo dục đại học theo định hướng phát triển năng lực người học, tự học được xem là yếu tố quan trọng quyết định chất lượng đào tạo và khả năng phát triển nghề nghiệp của sinh viên. Đối với ngành Huấn luyện thể thao, đặc biệt là chuyên ngành Võ – Quyền Anh, quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động không chỉ diễn ra trong giờ học mà còn phụ thuộc lớn vào hoạt động tự học và tự tập luyện ngoài giờ. Năng lực tự học giúp sinh viên chủ động tiếp cận tri thức, tự hoàn thiện kỹ thuật, phát triển tư duy chuyên môn và tích lũy kinh nghiệm thực tiễn trong huấn luyện và thi đấu.

Tuy nhiên, trong thực tế đào tạo tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, hoạt động tự học của sinh viên chuyên ngành Võ – Quyền Anh vẫn còn một số hạn chế như thiếu phương pháp tự học khoa học, việc tự tập luyện chưa có kế hoạch và cơ chế tự đánh giá chưa rõ ràng. Trước yêu cầu nâng cao chất lượng đào tạo theo hướng phát triển năng lực, việc nghiên cứu đề xuất các giải pháp nâng cao năng lực tự học cho sinh viên là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn quan trọng.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp phân tích SWOT và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên cơ sở khảo sát 32 giảng viên và 87 sinh viên chuyên ngành Võ – Quyền Anh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kiểm nghiệm giải pháp được tiến hành trên 12 chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục đại học.

Thời điểm nghiên cứu: Năm học 2024-2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn giải pháp nâng cao năng lực tự học của sinh viên chuyên ngành Võ - Quyền Anh, ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Tiến hành lựa chọn giải pháp thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, sử dụng phương pháp phân tích SWOT để phân tích các điểm mạnh, điểm yếu, thời cơ, thách thức trong kết quả nghiên cứu năng lực tự học của sinh viên và

phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 6 giải pháp nâng cao năng lực tự học cho đối tượng nghiên cứu.

Mỗi giải pháp được lựa chọn được xây dựng nội dung theo cấu trúc thống nhất, đủ logic từ lý do → cách làm → hiệu quả → điều kiện thực hiện. Cụ thể gồm 6 phần cơ bản sau: Mục đích; Nội dung; Cách tổ chức thực hiện; Điều kiện triển khai; Hiệu quả dự kiến; Tiêu chí đánh giá hiệu quả giải pháp.

Giải pháp 1. Xây dựng quy trình tự học, tự tập luyện theo đặc thù học tập lý thuyết kết hợp thực hành

Mục đích: Hình thành cho sinh viên thói quen tự học có hệ thống, khắc phục tình trạng tập luyện theo kinh nghiệm, nâng cao năng lực lập kế hoạch, thực hiện và tự đánh giá trong học tập chuyên môn Võ, Quyền Anh.

Nội dung: Xây dựng quy trình 4 bước: chuẩn bị trước buổi học, thực hiện tập luyện có mục tiêu, tự kiểm tra sau buổi tập, và tổng kết điều chỉnh. Quy trình tích hợp đọc tài liệu, quan sát kỹ thuật, thực hành lặp lại, ghi chép và rút kinh nghiệm.

Cách tổ chức thực hiện: Giảng viên hướng dẫn mẫu trong các buổi học đầu, sau đó giao nhiệm vụ tự học theo tuần. Sinh viên thực hiện nhật ký tập luyện, định kỳ thảo luận và phản hồi trên lớp.

Điều kiện triển khai: Cần biểu mẫu nhật ký tập luyện, học liệu kỹ thuật, thời gian tự luyện và cơ chế kiểm tra định kỳ.

Hiệu quả dự kiến: Tăng tính chủ động, giảm phụ thuộc giảng viên, nâng cao khả năng tự điều chỉnh và chất lượng tập luyện.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả: Mức độ hoàn thành nhật ký, khả năng xác định lỗi kỹ thuật, sự ổn định tiến bộ chuyên môn và mức độ tự tổ chức buổi tập.

Giải pháp 2. Bồi dưỡng phương pháp tự học và tự đánh giá chuyên môn

Mục đích: Trang bị cho sinh viên hệ thống phương pháp học tập chuyên môn mang tính khoa học, giúp chuyển từ học theo kinh nghiệm cảm giác vận động sang học có phân tích, qua đó nâng cao khả năng tự sửa sai, tự điều chỉnh và phát triển kỹ thuật ổn định.

Nội dung: Hướng dẫn phương pháp học kỹ thuật theo các bước quan sát, mô tả, phân tích,

thực hiện, tự đánh giá. Bồi dưỡng kỹ năng xem video kỹ thuật, xác định lỗi, phân tích nguyên nhân và lựa chọn bài tập khắc phục. Hướng dẫn sử dụng thang đánh giá kỹ thuật, nhật ký tập luyện và quy trình phản hồi sau buổi tập.

Cách tổ chức thực hiện: Tổ chức chuyên đề ngắn trong giờ học thực hành, kết hợp minh họa trực tiếp trên động tác mẫu. Sinh viên thực hành phân tích lẫn nhau theo cặp hoặc nhóm nhỏ, sau đó giảng viên chuẩn hóa kết luận. Áp dụng thường xuyên sau các buổi tập kỹ thuật.

Điều kiện triển khai: Cần có video mẫu, thiết bị quay cơ bản, biểu mẫu đánh giá và thời lượng tích hợp trong học phần chuyên môn.

Hiệu quả dự kiến: Sinh viên hình thành thói quen học có phương pháp, tăng khả năng tự phát hiện lỗi và điều chỉnh kỹ thuật, giảm phụ thuộc hoàn toàn vào giảng viên.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả: Mức độ chính xác khi nhận diện lỗi kỹ thuật, chất lượng nhật ký tự đánh giá, khả năng đề xuất bài tập khắc phục và sự tiến bộ ổn định qua các lần kiểm tra kỹ thuật.

Giải pháp 3. Ứng dụng công nghệ trong tự học kỹ thuật và chiến thuật

Mục đích: Tăng cường khả năng tự phân tích vận động và ra quyết định chiến thuật của sinh viên thông qua công nghệ, khắc phục hạn chế tự học dựa vào cảm giác vận động, hình thành tư duy học tập khoa học trong huấn luyện.

Nội dung: Hướng dẫn sinh viên quay video động tác, sử dụng phần mềm xem chậm, so sánh với mẫu chuẩn, xác định sai lệch biên độ, nhịp điệu và phối hợp. Xây dựng thư viện video kỹ thuật, tình huống chiến thuật và bài tập minh họa. Áp dụng phân tích tình huống thi đấu, lựa chọn phương án xử lý và tự đánh giá sau buổi tập.

Cách tổ chức thực hiện: Triển khai theo nhóm nhỏ trong giờ thực hành và ngoài giờ. Mỗi buổi tập sinh viên quay một nội dung kỹ thuật hoặc đối luyện, phân tích theo biểu mẫu, nộp báo cáo ngắn trên nền tảng học tập. Giảng viên nhận xét định hướng thay vì sửa lỗi trực tiếp hoàn toàn.

Điều kiện triển khai: Cần điện thoại thông minh, chân đỡ quay cơ bản, phần mềm phân tích video miễn phí, thư viện dữ liệu kỹ thuật và hệ thống lưu trữ trực tuyến của nhà trường.

Hiệu quả dự kiến: Tăng khả năng nhận diện lỗi kỹ thuật, cải thiện tư duy chiến thuật, nâng cao tính chủ động tự học và giảm phụ thuộc vào sửa sai trực tiếp.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả: Chất lượng báo cáo phân tích video, độ chính xác khi xác định lỗi, khả năng lựa chọn phương án chiến thuật phù hợp và mức tiến bộ kỹ thuật qua kiểm tra định kỳ.

Giải pháp 4. Tổ chức môi trường học tập tương tác và phản hồi hai chiều

Mục đích: Hình thành thói quen trao đổi chuyên môn, tự đánh giá và học hỏi lẫn nhau trong quá trình học tập, tập luyện, giảm sự phụ thuộc thụ động vào giảng viên, nâng cao chất lượng tự học thông qua tương tác xã hội học thuật.

Nội dung: Tổ chức thảo luận kỹ thuật sau buổi tập, phản hồi đồng đẳng theo cặp hoặc nhóm nhỏ, trình bày kinh nghiệm sửa sai động tác và xử lý tình huống chiến thuật. Áp dụng hình thức “quan sát viên” trong đối luyện để sinh viên phân tích và nhận xét. Kết hợp seminar ngắn, nhật ký phản hồi và trao đổi trực tuyến ngoài giờ học.

Cách tổ chức thực hiện: Mỗi buổi học bố trí thời gian phản hồi 5–10 phút. Sinh viên luân phiên vai trò người tập, người quan sát và người nhận xét. Giảng viên định hướng tiêu chí nhận xét, tổng hợp và chuẩn hóa kiến thức sau thảo luận. Khuyến khích sử dụng diễn đàn lớp để tiếp tục trao đổi sau giờ học.

Điều kiện triển khai: Cần xây dựng quy tắc phản hồi tích cực, tiêu chí nhận xét rõ ràng, không gian trao đổi phù hợp và nền tảng giao tiếp trực tuyến của lớp học.

Hiệu quả dự kiến: Tăng khả năng tự phát hiện lỗi, cải thiện kỹ năng giao tiếp chuyên môn, nâng cao động lực học tập và hình thành văn hóa học tập chủ động.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả: Mức độ tham gia thảo luận, chất lượng nhận xét của sinh viên, tần suất trao đổi chuyên môn ngoài giờ và sự tiến bộ kỹ thuật qua kiểm tra thực hành.

Giải pháp 5. Đổi mới phương pháp giảng dạy theo định hướng giao nhiệm vụ

Mục đích: Tăng cường vai trò chủ thể học tập của sinh viên thông qua cơ chế “học bằng nhiệm vụ”, từ đó phát triển năng lực tự học, tự

ngiên cứu và tự tập luyện gắn với yêu cầu nghề nghiệp huấn luyện thể thao.

Nội dung: Giảng viên thiết kế các nhiệm vụ học tập mang tính thực tiễn như phân tích kỹ thuật, xây dựng bài tập bổ trợ, lập kế hoạch buổi tập, xử lý tình huống chiến thuật hoặc đánh giá đối luyện. Nhiệm vụ được giao theo cá nhân hoặc nhóm, có sản phẩm cụ thể và tiêu chí đánh giá rõ ràng, kết hợp giữa học trên lớp và tự học ngoài giờ.

Cách tổ chức thực hiện: Trước buổi học, giảng viên giao nhiệm vụ kèm hướng dẫn và tiêu chí đánh giá. Trong giờ học, sinh viên trình bày kết quả, thực hành và thảo luận. Sau buổi học, giảng viên tổng hợp, chuẩn hóa kiến thức và phản hồi định hướng chuyên môn.

Điều kiện triển khai: Cần hệ thống tiêu chí đánh giá rõ ràng, thời lượng hợp lý trong buổi học và sự chuẩn bị tài liệu hướng dẫn của giảng viên.

Hiệu quả dự kiến: Sinh viên chủ động tìm hiểu kiến thức, tăng khả năng vận dụng, hình thành tư duy huấn luyện và giảm phụ thuộc vào hướng dẫn trực tiếp.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả: Chất lượng sản phẩm nhiệm vụ, mức độ tham gia học tập chủ động, khả năng vận dụng kiến thức vào thực hành và sự tiến bộ qua kiểm tra chuyên môn.

Giải pháp 6. Gắn tự học với năng lực nghề nghiệp ngành Huấn luyện thể thao

Mục đích: Định hướng hoạt động tự học của sinh viên theo chuẩn năng lực nghề nghiệp huấn luyện viên, giúp quá trình học không dừng ở tiếp thu kiến thức mà chuyển thành khả năng tổ chức, điều khiển và đánh giá hoạt động tập luyện trong thực tiễn.

Nội dung: Xây dựng các nhiệm vụ tự học gắn với vai trò HLV như thiết kế giáo án buổi tập, phân tích kỹ thuật vận động viên, xây dựng bài tập sửa sai, điều chỉnh tải lượng, lập kế hoạch huấn luyện tuần và nhận xét thi đấu. Tăng cường hoạt động thực tập sư phạm, quan sát đội tuyển, trợ giảng và phản biện chuyên môn.

Cách tổ chức thực hiện: Mỗi học phần bố trí các nhiệm vụ nghề nghiệp bắt buộc. Sinh viên chuẩn bị trước ở nhà, thực hiện trong giờ thực hành, sau đó viết báo cáo tự đánh giá. Giảng viên đóng vai trò cố vấn chuyên môn và chuẩn hóa kiến thức sau hoạt động.

Điều kiện triển khai: Cần sự phối hợp giữa giảng viên, bộ môn và các đội tuyển thực hành, cùng hệ thống tiêu chí đánh giá theo chuẩn năng lực nghề nghiệp.

Hiệu quả dự kiến: Sinh viên hiểu rõ mục tiêu nghề nghiệp, tăng động lực học tập, hình thành tư duy huấn luyện và nâng cao khả năng tự học gắn với thực hành.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả: Chất lượng giáo án, khả năng phân tích kỹ thuật, mức độ độc lập khi tổ chức buổi tập, kết quả thực tập và mức độ tiến bộ năng lực chuyên môn.

2. Kiểm nghiệm giải pháp nâng cao năng lực tự học của sinh viên chuyên ngành Võ - Quyền Anh, ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Kiểm chứng lý thuyết được tiến hành trên cơ sở phỏng vấn 12 chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục đại học, hiện đang công tác trong ngành Thể dục thể thao và Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Phỏng vấn được tiến hành theo thang đo Likert 5 mức tương ứng từ rất bảo đảm tới rất không bảo đảm. Kết quả kiểm chứng được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, các giải pháp nâng cao năng lực tự học đều được nhóm chuyên gia đánh giá ở mức cao, điểm trung bình dao động từ 4.10 đến 4.69 trên thang Likert 5 mức. Điều này chứng tỏ các giải pháp đề xuất có cơ sở lý luận và thực tiễn phù hợp với đặc thù đào tạo Huấn luyện thể thao tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Xét theo từng tiêu chí, tính thực tiễn và tính khả thi của các giải pháp đều đạt mức rất cao, nổi bật ở giải pháp bồi dưỡng phương pháp tự học và giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy theo định hướng giao nhiệm vụ, phản ánh sự phù hợp với môi trường đào tạo thiên về thực hành. Tính đồng bộ cũng được đánh giá cao, đặc biệt ở giải pháp xây dựng quy trình tự học và gắn tự học với năng lực nghề nghiệp, cho thấy khả năng tích hợp vào chương trình đào tạo hiện hành. Tính hiệu quả đạt mức tốt ở tất cả các giải pháp, trong đó giải pháp gắn tự học với năng lực nghề nghiệp được đánh giá cao nhất, thể hiện vai trò định hướng nghề nghiệp trong thúc đẩy động lực tự học.

Bảng 1. Kết quả kiểm chứng lý thuyết các giải pháp nâng cao năng lực tự học của sinh viên chuyên ngành Võ - Quyền Anh, ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh (n=12)

TT	Giải pháp	Kết quả đánh giá				
		Tính thực tiễn	Tính khả thi	Tính đồng bộ	Tính hiệu quả	Đánh giá tổng hợp
1	Xây dựng quy trình tự học, tự tập luyện theo đặc thù học tập lý thuyết kết hợp thực hành	4.56	4.43	4.63	4.59	4.29
2	Bồi dưỡng phương pháp tự học và tự đánh giá chuyên môn	4.69	4.57	4.63	4.15	4.69
3	Ứng dụng công nghệ trong tự học kỹ thuật và chiến thuật	4.28	4.33	4.28	4.25	4.63
4	Tổ chức môi trường học tập tương tác và phản hồi hai chiều	4.28	4.61	4.28	4.24	4.10
5	Đổi mới phương pháp giảng dạy theo định hướng giao nhiệm vụ	4.69	4.57	4.56	4.43	4.19
6	Gắn tự học với năng lực nghề nghiệp ngành Huấn luyện thể thao	4.19	4.25	4.63	4.61	4.56

Nhìn chung, đánh giá tổng hợp cho thấy các giải pháp đều đảm bảo tính khả thi triển khai trong thực tế, không có giải pháp nào bị đánh giá thấp, qua đó khẳng định hệ thống giải pháp đề xuất có tính hợp lý, thống nhất và đủ cơ sở để áp dụng thử nghiệm trong đào tạo chuyên ngành Võ – Quyền Anh.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng nội dung 6 giải pháp nâng cao năng lực tự học cho sinh viên chuyên ngành Võ – Quyền Anh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Bước đầu kiểm nghiệm các giải pháp đã cho thấy bảo đảm tính thực tiễn, tính khả thi, tính đồng bộ và tính hiệu quả. Đánh giá tổng hợp các giải pháp đạt mức phù hợp và rất phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính phủ. (2005). *Nghị quyết số 14/2005/NQ-CP ngày 02/11/2005 về đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục đại học Việt Nam giai đoạn 2006–2020*.

2. Đặng Thành Hưng. (2004). Hệ thống kỹ năng học tập hiện đại. *Tạp chí Giáo dục*, (78), 25–27.

3. Nguyễn Cảnh Toàn. (2001). *Học và dạy cách học*. NXB Giáo dục.

4. Nguyễn Kỳ, Vũ Văn Tảo, & Bùi Tường. (2002). *Quá trình dạy – tự học*. NXB Giáo dục.

5. Nguyễn Hiến Lê. (2007). *Tự học – Một nhu cầu của thời đại*. NXB Văn hóa – Thông tin.