e-ISSN 3030-4822

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC TRONG GIẢNG DẠY VÕ VOVINAM CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC HÀ NỘI

Mai Thị Bích Ngọc[1]; Đỗ Thu Hương[2]; Nguyễn Lê Việt Phong[3]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **21/09/2026**
Ngày phản biện: **12/10/2026**
Ngày đăng: **16/11/2026**

Tác giả liên hệ:
Đỗ Thu Hương
Email: Zimtaiwan93@gmail.com
Tập 3, số 6 (2026), trang 1-8
DOI:
https://doi.org/10.64024/upes14275
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 nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực thể dục thể thao nhằm đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực trong giảng dạy môn võ Vovinam cho sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội. Kết quả nghiên cứu đã xác định được 06 yếu tố ảnh hưởng chủ yếu đến công tác phát triển thể lực, gồm: chương trình giảng dạy, quy mô tổ chức, cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, sự quan tâm của Nhà trường và nhận thức, thái độ tập luyện của sinh viên. Đồng thời, nghiên cứu làm rõ thực trạng sử dụng các phương pháp, phương tiện giảng dạy và đánh giá thể lực chung, thể lực chuyên môn của sinh viên, qua đó chỉ ra những ưu điểm và những hạn chế cần khắc phục. Kết quả nghiên cứu là cơ sở thực tiễn quan trọng để đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng phát triển thể lực trong giảng dạy môn võ Vovinam tại Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội.

Từ khóa: Thực trạng, Vovinam, phát triển thể lực, sinh viên, Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội.

Current status of physical fitness development in Vovinam instruction for students at FPT Polytechnic College Hanoi

Mai Thi Bich Ngoc[1]; Do Thu Huong[2]; Nguyen Le Viet Phong[3]

Article Information:
Received: **21/09/2026**
Review date: **12/10/2026**
Published: **16/11/2026**

Corresponding Author:
Do Thu Huong
Email: Zimtaiwan93@gmail.com
Vol.3, Issue 6 (2026), pp 1-8
DOI:
https://doi.org/10.64024/upes14275
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:

This study employed standard research methods in physical education and sport to assess the current status of physical fitness development in Vovinam instruction for students at FPT Polytechnic College Hanoi. Six key influencing factors were identified: the curriculum, the scale of programme delivery, facilities, teaching staff, institutional support, and students' awareness and attitudes toward training. The study also examined the teaching methods and instructional resources used, together with students' general and sport-specific physical fitness, identifying strengths and limitations requiring improvement. The findings provide an empirical basis for proposing measures to enhance physical fitness development through Vovinam instruction at FPT Polytechnic College Hanoi.

Keywords: Current status; Vovinam; physical fitness development; students; FPT Polytechnic College Hanoi.

[1]TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; [2]ThS Trường Cao đẳng PFT Polytechnic Hà Nội
[3]ThS Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giáo dục thể chất (GDTC) ở các cơ sở giáo dục đại học, phát triển thể lực cho sinh viên là yêu cầu quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả học tập, rèn luyện sức khỏe và hình thành năng lực vận động bền vững. Đối với môn võ Vovinam, bên cạnh việc trang bị kỹ thuật và kỹ năng tự vệ, quá trình giảng dạy cần chú trọng phát triển các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo để đáp ứng yêu cầu thực hiện các kỹ thuật đặc thù. Tại Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội, môn võ Vovinam đã được đưa vào giảng dạy cả chính khóa và ngoại khóa, tuy nhiên việc phát triển thể lực cho sinh viên chưa được đánh giá một cách toàn diện về chương trình, nội dung và phương pháp tổ chức. Xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng giảng dạy và đáp ứng mục tiêu đào tạo của Nhà trường, việc nghiên cứu thực trạng công tác phát triển thể lực trong giảng dạy võ Vovinam cho sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội là cần thiết, làm cơ sở đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy trong thời gian tới.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát thực trạng được tiến hành tại Trường Trường Cao đẳng FPT Polytechnich năm học 2024-2025.

Đánh giá thể lực được tiến hành trên 900 sinh viên năm thứ nhất (Khóa 19 với 450 sinh viên, trong đó có 225 nam và 225 nữ) và năm thứ 2 (khóa 18 với 450 sinh viên, trong đó có 225 nam và 225 nữ).

Đánh giá thể lực chung sử dụng 4 test theo Quyết định Số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) và chạy tùy sức 5 phút (m).

Đánh giá thể lực môn Vovinam sử dụng các test: Đấm thẳng tốc độ 10s (lần); Đá thẳng tốc độ vào đích 15s (lần) và Nằm sấp chống đẩy (lần).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác phát triển thể lực trong giảng dạy võ Vovinam cho sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn 35 chuyên gia, giảng viên GDTC và Vovinam tại các trường đại học, cao đẳng ở Hà Nội, nghiên cứu đã xác định được 06 yếu tố có ảnh hưởng lớn đến phát triển thể lực trong giảng dạy môn võ Vovinam cho sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội, gồm: chương trình giảng dạy, quy mô tổ chức giảng dạy, cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, sự quan tâm của Nhà trường và nhận thức, thái độ tập luyện của sinh viên. Tất cả các yếu tố đều đạt điểm trung bình từ 4,26 đến 4,54, phản ánh mức độ ảnh hưởng từ nhiều đến rất nhiều.

Kết quả đánh giá chương trình giảng dạy cho thấy môn võ Vovinam được xây dựng gồm 02 học phần với 04 tín chỉ và 60 tiết học, trong đó thời lượng thực hành chiếm tỷ lệ cao, phù hợp với đặc thù môn học và mục tiêu phát triển kỹ năng vận động, thể lực cho sinh viên. Tuy nhiên, nội dung phát triển thể lực chuyên biệt cần tiếp tục được tăng cường để nâng cao hiệu quả giảng dạy.

Đối với quy mô tổ chức giảng dạy, Nhà trường triển khai môn học cho số lượng sinh viên rất lớn (7.708–8.703 sinh viên/năm học), với 193–218 lớp và mỗi giảng viên đảm nhiệm 14–16 lớp. Mặc dù khối lượng giảng dạy lớn, việc tổ chức lớp học theo kế hoạch thống nhất và mã học phần đã góp phần chuẩn hóa nội dung, nâng cao hiệu quả quản lý và giảm áp lực cho giảng viên.

Về cơ sở vật chất và đội ngũ giảng viên, Nhà trường cơ bản đáp ứng yêu cầu giảng dạy với khu tập luyện 1.500 m², 1.400 tấm thảm chuyên dụng và đội ngũ 13 giảng viên có nhiều kinh nghiệm, trong đó 84,62% có thâm niên trên 5 năm và nhiều giảng viên đang được đào tạo nâng cao trình độ. Tuy nhiên, các dụng cụ hỗ trợ phát triển thể lực còn hạn chế, ảnh hưởng đến việc đa dạng hóa nội dung giảng dạy.

Kết quả khảo sát sự quan tâm, lãnh đạo của Nhà trường cho thấy cả cán bộ quản lý và giảng viên đều đánh giá cao sự quan tâm đối với công tác giảng dạy môn Võ Vovinam; không có sự

khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm đối tượng (P>0,05). Đây là điều kiện thuận lợi để triển khai các giải pháp nâng cao hiệu quả phát triển thể lực cho sinh viên.

Kết quả đánh giá nhận thức và thái độ tập luyện của sinh viên cho thấy đa số sinh viên có nhận thức tích cực về vai trò của môn võ Vovinam đối với sức khỏe, tự vệ và rèn luyện phẩm chất cá nhân, đồng thời có hứng thú trong học tập. Tuy nhiên, vẫn còn một bộ phận sinh viên chưa nhận thức đầy đủ vai trò của phát triển thể lực và còn học tập mang tính đối phó, làm giảm hiệu quả rèn luyện.

Tổng hợp các kết quả đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng cho thấy công tác phát triển thể lực trong giảng dạy môn Võ Vovinam tại Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội đã có nhiều điều kiện thuận lợi về chương trình, tổ chức đào tạo, đội ngũ giảng viên và sự quan tâm của Nhà trường. Tuy nhiên, những hạn chế về cơ sở vật chất chuyên môn và nhận thức của một bộ phận sinh viên vẫn là những vấn đề cần được khắc phục. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để xây dựng các giải pháp nâng cao hiệu quả phát triển thể lực trong giảng dạy môn võ Vovinam tại Nhà trường.

2. Thực trạng sử dụng phương pháp và phương tiện phát triển thể lực trong giảng dạy võ Vovinam cho sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội

2.1. Thực trạng sử dụng các phương pháp giảng dạy

Khảo sát thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học môn Vovinam thông qua quan sát sư phạm, phân tích giáo án và phỏng vấn 13 giảng viên giảng dạy Vovinam tại Trường. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học môn Vovinam cho sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội (n=13)

TT	Phương pháp	Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
Nhóm phương pháp chung							
1	Phương pháp sử dụng lời nói	13	100.00	0	0.00	0	0.00
2	Phương pháp trực quan	13	100.00	0	0.00	0	0.00
Nhóm phương pháp trong dạy học kỹ thuật							
3	Phương pháp tập luyện nguyên vẹn	7	53.85	4	30.77	2	15.38
4	Phương pháp phân chia hợp nhất	8	61.54	3	23.08	2	15.38
5	Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt	2	15.38	4	30.77	7	53.85
6	Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ	2	15.38	3	23.08	8	61.54
7	Phương pháp kiểm tra	8	61.54	5	38.46	0	0.00
Nhóm phương pháp phát triển thể lực							
8	Phương pháp tập luyện ổn định liên lục	6	46.15	4	30.77	3	23.08
9	Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng	5	38.46	5	38.46	3	23.08
10	Phương pháp tập luyện biến đổi liên tục	3	23.08	2	15.38	8	61.54
11	Phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng	2	15.38	3	23.08	8	61.54
12	Phương pháp tập luyện vòng tròn	2	15.38	3	23.08	8	61.54
13	Phương pháp trò chơi	4	30.77	2	15.38	7	53.85
14	Phương pháp thi đấu	3	23.08	3	23.08	7	53.85

Kết quả bảng 1 cho thấy, các giảng viên giảng dạy môn võ Vovinam tại Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội sử dụng thường xuyên các phương pháp dạy học truyền thống, trong đó phương pháp sử dụng lời nói và trực quan được áp dụng ở 100% giảng viên. Đối với nhóm phương pháp dạy học kỹ thuật, các phương pháp tập luyện nguyên vẹn (53,85%), phân chia – hợp nhất (61,54%) và kiểm tra (61,54%) được sử dụng khá phổ biến, trong khi các phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt và bài tập bổ trợ lại ít được quan tâm, với trên 50% giảng viên không sử dụng.

Ở nhóm phương pháp phát triển thể lực, các phương pháp tập luyện ổn định liên tục (46,15%) và ổn định ngắt quãng (38,46%) được sử dụng nhiều hơn các phương pháp khác. Ngược lại, các phương pháp hiện đại như tập luyện biến đổi liên tục, biến đổi ngắt quãng, tập luyện vòng tròn, trò chơi và thi đấu có tỷ lệ sử dụng thường xuyên còn thấp (15,38-30,77%), đồng thời trên 50% giảng viên không sử dụng các phương pháp này. Kết quả phản ánh việc giảng dạy hiện nay vẫn chủ yếu theo phương pháp truyền thống, trong khi các phương pháp có khả năng nâng cao hứng thú học tập và phát triển thể lực một cách toàn diện chưa được khai thác hiệu quả. Đây là một trong những nguyên nhân có thể ảnh hưởng đến hiệu quả phát triển thể lực của sinh viên trong quá trình học tập môn Võ Vovinam và là cơ sở để nghiên cứu đổi mới phương pháp giảng dạy trong thời gian tới.

2.2. Thực trạng sử dụng các phương tiện giảng dạy

Tiến hành khảo sát thực trạng sử dụng phương tiện môn Vovinam cho sinh viên Nhà trường thông qua phân tích giáo án, quan sát sư phạm và phỏng vấn 13 giảng viên bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, việc sử dụng các phương tiện giảng dạy môn võ Vovinam tại Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội có sự khác biệt giữa nội dung lý thuyết và thực hành. Đối với giảng dạy lý thuyết, các phương tiện cơ bản như phòng học, hệ thống học liệu và máy chiếu đều được sử dụng thường xuyên (84,62-100,00%) và được đa số giảng viên đánh giá đáp ứng tốt yêu cầu giảng dạy (76,92-100,00%). Tuy nhiên, các phương tiện trực quan gián tiếp như tranh ảnh, mô hình và hình vẽ chỉ có 23,08% giảng viên sử dụng thường xuyên, trong khi 53,85% cho rằng mới đáp ứng ở mức bình thường và 21,00% đánh giá chưa đáp ứng yêu cầu.

Đối với giảng dạy thực hành, các phương tiện cơ bản gồm ngôn ngữ, sân bãi, dụng cụ tập luyện, bài tập thể chất và bài tập khởi động được 100% giảng viên sử dụng thường xuyên, phản ánh đây là những phương tiện cơ bản trong quá trình tổ chức dạy học. Ngược lại, các phương tiện và nội dung có vai trò hỗ trợ phát triển thể lực và đổi mới phương pháp giảng dạy như bài tập bổ trợ, bài tập dẫn dắt, trò chơi vận động, bài tập thi đấu, điều kiện tự nhiên và phương tiện trực quan gián tiếp có tỷ lệ sử dụng thường xuyên còn thấp (7,69-23,08%), đồng thời tỷ lệ đánh giá chưa đáp ứng khá cao, dao động từ 32,00% đến 57,00%, đặc biệt đối với bài tập bổ trợ (57,00%) và bài tập dẫn dắt (54,00%). Kết quả này cho thấy mặc dù Nhà trường đã bảo đảm tốt các điều kiện cơ bản phục vụ giảng dạy môn võ Vovinam, song việc khai thác các phương tiện và bài tập chuyên biệt nhằm phát triển thể lực cho sinh viên còn hạn chế. Đây là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả giảng dạy và cần được quan tâm bổ sung, đổi mới trong thời gian tới.

3. Thực trạng thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội khi học võ Vovinam

3.1. Thực trạng thể lực sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội theo phân loại của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Tiến hành khảo sát thể lực của 900 sinh viên năm thứ nhất bằng 4 test quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy, thể lực chung của sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội ở cả năm thứ nhất và năm thứ hai có kết quả kiểm tra trung bình đều đạt mức Đạt theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo ở cả 4 test kiểm tra. Tuy nhiên, thành tích của hầu hết các chỉ tiêu vẫn chưa đạt mức Tốt, đặc biệt ở các nội dung nằm ngửa gập

e-ISSN 3030-4822

Bảng 2. Thực trạng sử dụng phương tiện dạy học môn Vovinam cho sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội (n=13)

Nhóm	Nhóm phương tiện	Phương tiện	Mức độ sử dụng								Mức độ đáp ứng					
			Thường xuyên		Trung bình		Ít sử dụng		Không sử dụng		Đáp ứng tốt		Bình thường		Chưa đáp ứng	
			m_i	%	m_i	%	m_i	%	m_i	%	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Lý thuyết	Cơ sở vật chất	Phòng học	11	84.62	1	7.69	1	7.69	0	0.00	12	92.31	1	7.69	0	0.00
		Hệ thống học liệu	12	92.31	1	7.69	0	0.00	0	0.00	10	76.92	3	23.08	0	0.00
		Các phương tiện trực quan gián tiếp	3	23.08	3	23.08	5	38.46	2	15.38	4	30.77	7	53.85	2	21.00
		Hệ thống máy chiếu phục vụ giảng dạy	13	100.00	1	0.00	0	0.00	0	0.00	13	100.00	0	0.00	0	46.00
Thực hành	Nhóm phương tiện chung	Ngôn ngữ	13	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	13	100.00	0	0.00	0	0.00
		Phương tiện trực quan gián tiếp (tranh ảnh, mô hình, hình vẽ…)	2	15.38	3	23.08	4	30.77	4	30.77	2	15.38	5	38.46	6	46.00
		Sân bãi tập luyện	13	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	6	46.15	6	46.15	1	11.00
		Dụng cụ tập luyện	13	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	6	46.15	6	46.15	1	7.00
	Phương tiện chuyên môn đặc thù	Các điều kiện tự nhiên, môi trường	2	15.38	3	23.08	6	46.15	2	15.38	5	38.46	6	46.15	2	18.00
		Bài tập thể chất	13	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	30.77	4	30.77	5	39.00
		Các bài tập khởi động	13	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	30.77	5	38.46	4	29.00
		Các bài tập kỹ thuật	10	76.92	3	23.08	0	0.00	0	0.00	6	46.15	5	38.46	2	21.00
		Các bài tập bổ trợ	3	23.08	2	15.38	4	30.77	4	30.77	2	15.38	3	23.08	8	57.00
		Các bài tập dẫn dắt	1	7.69	2	15.38	3	23.08	7	53.85	3	23.08	3	23.08	7	54.00
		Các bài tập phát triển thể lực	7	53.85	6	46.15	0	0.00	0	0.00	4	30.77	5	38.46	4	32.00
		Các trò chơi vận động	2	15.38	3	23.08	5	38.46	3	23.08	5	38.46	4	30.77	4	32.00
		Các bài tập thi đấu	2	15.38	3	23.08	4	30.77	4	30.77	2	15.38	6	46.15	5	39.00

Bảng 3. Thực trạng thể lực chung của sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội (n=900)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		Cv	Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT	
		$\bar{x}$	±δ		Tốt	Đạt
Nam sinh viên						
Năm thứ nhất	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.36	1.85	9.56	> 21	≥ 16
	Bật xa tại chỗ (cm)	217.57	19.12	8.79	> 222	≥ 205
	Chạy 30m XFC (s)	5.49	0.29	5.34	< 4.80	≤ 5.80
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	981.96	53.09	5.41	> 1050	≥ 940
Năm thứ hai	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.26	2.01	9.92	> 22	≥ 17
	Bật xa tại chỗ (cm)	220.23	20.59	9.35	> 225	≥ 207
	Chạy 30m XFC (s)	5.40	0.29	5.42	< 4.70	≤ 5.70
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	994.00	53.05	5.34	> 1060	≥ 950
Nữ sinh viên						
Năm thứ nhất	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.81	1.67	9.38	> 18	≥ 15
	Bật xa tại chỗ (cm)	161.58	12.53	7.75	> 168	≥ 151
	Chạy 30m XFC (s)	6.33	0.33	5.26	< 5.80	≤ 6.80
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	905.50	74.76	8.26	> 930	≥ 850
Năm thứ hai	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.51	1.73	9.35	> 19	≥ 16
	Bật xa tại chỗ (cm)	163.81	12.46	7.60	> 169	≥ 153
	Chạy 30m XFC (s)	6.18	0.32	5.23	< 5.70	≤ 6.70
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	924.30	62.17	6.73	> 940	≥ 870

bụng, bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút. Sinh viên năm thứ hai có kết quả kiểm tra cao hơn năm thứ nhất ở cả nam và nữ, phản ánh sự cải thiện thể lực sau quá trình học tập và rèn luyện, song mức tăng chưa nhiều, cho thấy cần có các biện pháp nâng cao hiệu quả phát triển thể lực trong giảng dạy.

Kết quả phân loại thể lực sinh viên theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy phần lớn sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội được xếp loại Đạt theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo, chiếm 58,00% ở năm thứ nhất và 58,44% ở năm thứ hai. Tỷ lệ sinh viên đạt loại Tốt còn thấp, chỉ đạt 28,89% và 29,78%, trong khi vẫn còn 13,11% sinh viên năm thứ nhất và 11,78% sinh viên năm thứ hai chưa đạt yêu cầu. Sự khác biệt giữa nam và nữ không lớn. Kết quả này cho thấy thể lực của sinh viên mới đáp ứng mức tối thiểu, cần tăng cường các biện pháp phát triển thể lực trong quá trình giảng dạy Giáo dục thể chất cho sinh viên.

3.2. Thực trạng thể lực chuyên môn trong môn Vovinam của sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội

Tiến hành khảo sát thực trạng thể lực chuyên môn trong môn Vovinam của sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội thông qua 3 test đánh giá theo yêu cầu của chương trình môn học gồm: Đấm thẳng tốc độ 10s (lần); Đá thẳng tốc độ vào đích 15s (lần) và Nằm sấp chống đẩy (lần) và so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 4. Kết quả phân loại thể lực chuyên môn sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (n=900)

Phân loại	Tổng số		Nam		Nữ	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Năm thứ nhất (n_{nam}=225, $n_{nữ}$=225, $n_{tổng\ số}$=450)						
Tốt	130	28.89	68	30.22	62	27.56
Đạt	261	58.00	128	56.89	133	59.11
Không đạt	59	13.11	29	12.89	30	13.33
Năm thứ hai (n_{nam}=225, $n_{nữ}$=225, $n_{tổng\ số}$=450)						
Tốt	134	29.78	68	30.22	66	29.33
Đạt	263	58.44	132	58.67	131	58.22
Không đạt	53	11.78	25	11.11	28	12.44

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực theo chương trình môn học Vovinam của sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội (n=900)

Giới tính	Các test	Năm thứ nhất		Năm thứ hai		So sánh	
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	t	P
Nam (n=225)	Đấm thẳng tốc độ 10s (lần	21.27	2.18	23.22	2.21	2.08	<0.05
	Đá thẳng tốc độ vào đích liên tục bằng một chân 15s (lần)	12.23	2.05	12.65	1.95	1.73	>0.05
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	28.33	2.51	30.21	2.97	2.21	<0.05
Nữ (n=225)	Đấm thẳng tốc độ 10s (lần	17.21	2.02	18.12	1.91	1.36	>0.05
	Đá thẳng tốc độ vào đích liên tục bằng một chân 15s (lần)	11.23	1.61	12.26	1.23	2.03	<0.05
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	15.27	1.45	17.25	1.66	2.26	<0.05

Kết quả bảng 5 cho thấy, thể lực chuyên môn trong học tập môn Vovinam của sinh viên năm thứ hai nhìn chung cao hơn sinh viên năm thứ nhất ở cả nam và nữ. Đối với nam, thành tích ở các test đấm thẳng tốc độ 10 giây và nằm sấp chống đẩy tăng có ý nghĩa thống kê (P<0,05), trong khi test đá thẳng tốc độ vào đích chưa có sự khác biệt (P>0,05). Đối với nữ, kết quả ở test đá thẳng tốc độ vào đích và nằm sấp chống đẩy cải thiện có ý nghĩa thống kê (P<0,05), còn test đấm thẳng tốc độ chưa có sự khác biệt (P>0,05). Kết quả cho thấy quá trình học tập môn Vovinam đã góp phần cải thiện thể lực chuyên môn của sinh viên, tuy nhiên mức độ phát triển giữa các tố chất còn chưa đồng đều.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được 06 yếu tố ảnh hưởng chủ yếu đến công tác phát triển thể lực trong giảng dạy môn võ Vovinam cho sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội. Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy chương trình giảng dạy, quy mô tổ chức, đội ngũ giảng viên và sự quan tâm của Nhà trường cơ bản đáp ứng yêu cầu; tuy nhiên, việc sử dụng phương pháp, phương tiện phát triển thể lực còn hạn chế.



Vovinam được phát triển ở FPT Polytechnic với đa dạng các hình thức, sự kiện nội dung, tạo sự hấp dẫn với sinh viên tham gia tập luyện

Thể lực chung và thể lực chuyên môn của sinh viên chủ yếu đạt mức Đạt, có sự cải thiện theo năm học nhưng chưa đồng đều, là cơ sở thực tiễn để đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả phát triển thể lực trong giảng dạy môn võ Vovinam.

TUYÊN BỐ VỀ VIỆC SỬ DỤNG AI TẠO SINH

Trong quá trình chuẩn bị bản thảo, tác giả đã sử dụng ChatGPT (OpenAI) để hỗ trợ rà soát chính tả, diễn đạt và nhận diện các nội dung diễn đạt có dấu hiệu trùng lặp cần kiểm tra. AI không được sử dụng để tạo dữ liệu, phân tích dữ liệu hoặc tạo kết quả nghiên cứu. Tác giả đã kiểm tra, chỉnh sửa và xác minh toàn bộ nội dung, đồng thời chịu hoàn toàn trách nhiệm về tính chính xác, trung thực và bản thảo cuối cùng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành Trung ương Đảng (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị khoá XI về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008*.

3. Phạm Quang Đức (2023), "Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp", *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Nguyễn Đỗ Minh Sơn (2025), "Giải pháp nhằm nâng cao mức độ hài lòng của sinh viên khi tham gia các học phần giáo dục thể chất tại trường Đại Học Sài Gòn", *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.

5. Trường Cao đẳng FPT Polytechnic (2020), *Chương trình môn học Vovinam*.

6. Thủ tướng Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường*.