

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN QUYỀN VOVINAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT HÀ NỘI

Mai Tú Nam

Khoa Huấn luyện thể thao - trường ĐHSPT TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Từ kết quả đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam trường Đại học FPT Hà Nội, đề tài lựa chọn và ứng dụng 34 bài tập giảng dạy - huấn luyện phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội. Kết quả ứng dụng đã khẳng định hiệu quả mà các bài tập mà đề tài lựa chọn trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng khách thể nghiên cứu

Từ khóa: Bài tập; khả năng phối hợp vận động, sinh viên, quyền Vovinam

RESEARCH ON SELECTING EXERCISES TO DEVELOP MOTOR COORDINATION ABILITY FOR FEMALE STUDENTS OF THE VOVINAM FORMS TEAM AT FPT UNIVERSITY HANOI

Abstract: From the results of evaluating the current status of motor coordination ability of female students of the Vovinam team of FPT University Hanoi, the topic selected and applied 34 teaching and training exercises to develop motor coordination ability for female students of the Vovinam team of FPT University Hanoi. The application results confirmed the effectiveness of the exercises selected by the topic in improving the motor coordination ability for the research object.

Keywords: Exercise; motor coordination, students, Vovinam

Nhận bài: 13/10/2025

Phản biện: 10/11/2025

Duyệt đăng: 14/11/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam là nội dung GDTC tự chọn của trường Đại học FPT Hà Nội trong nhiều năm qua. Nhà trường đặc biệt quan tâm đầu tư và tạo điều kiện phát triển Vovinam. Qua thực tế giảng dạy, huấn luyện nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam của Nhà trường, tác giả nhận thấy, khả năng phối hợp vận động (KNPHVD) trong bài quyền vẫn còn hạn chế.

Ở Việt Nam, các công trình nghiên cứu về các môn võ thuật nói chung và Vovinam nói riêng có giá trị khoa học ứng dụng tốt, nhưng số lượng còn hạn chế. Là người trực tiếp tham gia giảng dạy, huấn luyện Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội, xuất phát từ yêu cầu thực tiễn công tác giảng dạy ngày càng được chuẩn hóa, mong muốn có được hệ thống bài tập hiệu quả trong phát triển KNPHVD trong bài quyền, song chưa có bất kỳ công trình nghiên cứu nào trên đối tượng nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam của Nhà trường. Xuất phát từ lý do trên, tác giả tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển KNPHVD cho nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam trường Đại học FPT Hà Nội”

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu:

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân

tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển KNPHVD cho nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện quyền Vovinam tại các trường Đại học, Học viện và Trung tâm TDTT trên địa bàn thành phố Hà Nội, tác giả đã lựa chọn được 42 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy nhằm phát triển KNPHVD cho nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển KNPHVD cho nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Vovinam trên địa bàn thành phố Hà Nội

Kết quả thu được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy tăng tốc 30m	17	56.67	10	33.33	3	10
2	Nhảy công lực (ngồi xổm bật cao, rút gối chạm ngực) di chuyển 30m	28	93.33	2	6.67	0	0
3	Chạy vắt chéo chân (chân trước và chân sau, hoán chuyển vị trí theo hướng xoay, vòng cung)	26	86.67	3	10	1	3.33
4	Di chuyển ngang 30m - xoay vòng - chạy tăng tốc 30m	28	93.33	2	6.67	0	0
5	Nhảy dây bằng 1 chân	11	36.67	10	33.33	9	30
6	Nhảy dây đổi chân liên tục	24	80.00	4	13.33	2	6.67
7	Rút gối xoay hông di chuyển bằng 2 chân liên tục về phía trước.	26	86.67	2	6.67	2	6.67
8	Rút gối - xoay hông - duỗi chân tại chỗ liên tục sau đó di chuyển	29	96.67	1	3.33	0	0.00
9	Đá tạt 2 chân vào đích liên tục 15s	24	80	4	13.33	2	6.67
10	Di chuyển chéo đá thẳng trước 15s	17	56.67	10	33.33	3	10
11	Phối hợp đạp ngang vào 2 đích 15s	27	90.00	2	6.67	1	3.33
12	Phối hợp di chuyển đá tổng trước và đá tạt vào 2 đích 15s (lần)	28	93.33	2	6.67	0	0
13	Phối hợp di chuyển chéo quét trước 30s	10	33.33	15	50.00	5	16.67
14	Tại chỗ bật nhảy thực hiện đòn chân tấn công có người hỗ trợ 10 lần	24	80.00	4	13.33	2	6.67
15	Di chuyển thực hiện đòn chân tấn công 10 lần	26	86.67	2	6.67	2	6.67
16	Đá vòng cầu hai chân vào mục tiêu cố định theo tín hiệu còi	24	80.00	5	16.67	1	3.33
17	Đá đạp + đá vòng cầu vào mục tiêu cố định theo tín hiệu còi	27	90.00	2	6.67	1	3.33
18	Di chuyển lùi phản đá vòng cầu chân trước mục tiêu di động theo tín hiệu còi.	28	93.33	2	6.67	0	0
19	Di chuyển lùi phản đá vòng cầu chân sau mục tiêu di động theo tín hiệu còi	29	96.67	1	3.33	0	0.00
20	Di chuyển lùi phản đấm thẳng tay trước mục tiêu di động theo tín hiệu còi.	24	80.00	5	16.67	1	3.33
21	Di chuyển lùi phản đấm thẳng tay sau mục tiêu di động theo tín hiệu còi	28	93.33	2	6.67	0	0
22	Di chuyển lùi phản đấm móc mục tiêu di động theo tín hiệu còi	29	96.67	1	3.33	0	0.00

23	Di chuyển lùi phản đấm lao mục tiêu di động theo tín hiệu còi	27	90.00	2	6.67	1	3.33
24	Ngồi xuống đứng lên thực hiện kỹ thuật đá theo tín hiệu còi	15	50.00	10	33.33	5	16.67
25	Ngồi xuống đứng lên thực hiện kỹ thuật đấm theo tín hiệu còi	10	33.33	15	50.00	5	16.67
26	Xoay người 360 thực hiện đòn chân 7, 8, 9, 10 đá theo tín hiệu	27	90.00	3	10.00	0	0.00
27	Đá vòng cầu + đấm thẳng vào mục tiêu cố định theo tín hiệu còi	25	83.33	4	13.33	1	3.33
28	Đá vòng cầu + đấm móc vào mục tiêu cố định theo tín hiệu còi	28	93.33	2	6.67	0	0
29	Đá vòng cầu + đấm dờ ve vào mục tiêu cố định theo tín hiệu còi	24	80.00	5	16.67	1	3.33
30	Móc triệt mục tiêu di động theo tín hiệu còi	29	96.67	1	3.33	0	0.00
31	Chém quét mục tiêu di động theo tín hiệu còi	26	86.67	2	6.67	2	6.67
32	Di chuyển bước ngang thực hiện đòn chân 7, 8, 9, 10 theo tiếng vỗ tay	10	33.33	15	50.00	5	16.67
33	Di chuyển lùi Đá + đấm liên hoàn 5 đòn mục tiêu cố định theo tín hiệu còi	27	90.00	3	10.00	0	0.00
34	Đá vòng cầu + đấm thẳng tung kẹp đòn chân số 3, 6, 7, 8, 9, 10 mục tiêu di động theo tín hiệu còi.	29	96.67	1	3.33	0	0.00
35	Đá vòng cầu + đấm thẳng bắt chân chém triệt mục tiêu di động theo tín hiệu còi.	28	93.33	2	6.67	0	0
36	Hụp đầu né đấm thẳng tung kẹp chân số 3 mục tiêu di động theo tín hiệu còi.	27	90.00	3	10.00	0	0
37	Bước lên xuống bực kết hợp kỹ thuật đá theo tín hiệu còi	11	36.67	10	33.33	9	30
38	Phối hợp di chuyển zích zắc thực hiện đòn chân số 3, 6, 7, 8, 9, 10 theo tín hiệu còi	28	93.33	2	6.67	0	0
39	Bật nhảy kết hợp đánh đòn chân số 3, 6 7, 8, 9, 10 theo tín hiệu còi	24	80.00	4	13.33	2	6.67
40	Bài quyền đơn luyện nữ	29	96.67	1	3.33	0	0.00
41	Bài quyền đồng đội Nữ	30	100.00	0	0.00	0	0.00

Từ kết quả phỏng vấn thu được qua bảng 1 cho thấy có 34/42 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đều được giảng viên, huấn luyện viên đánh giá từ 80% mức độ rất quan trọng trở lên nhằm phát triển, nâng cao KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập in đậm tại bảng 1.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập nhằm phát triển KNPHVD cho nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội

2.2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Đối tượng thực nghiệm: gồm 20 nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 10 nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội tập luyện theo các bài tập Nhà trường vẫn sử dụng từ trước tới nay

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 10 nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

Thời gian thực nghiệm: tổ chức trong 6 tháng, từ tháng 1/2024 đến 6/2024.

Giáo viên, huấn luyện viên, số tiết tập luyện và hướng dẫn tập luyện của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

Để sắp xếp các bài tập đã lựa chọn vào từng giáo án huấn giảng dạy tác giả đã lập bảng tiến trình tập luyện (xem phần phụ lục).

Kiểm tra đánh giá: Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm

2.2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

KNPHVD của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau. t tính của các test < t bảng ở ngưỡng xác suất thống kê $p > 0.05$. Hay nói cách khác là trình độ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có sự khác biệt, điều đó cho thấy việc chia nhóm ngẫu nhiên đã không ảnh hưởng đến sự khác biệt về trình độ của nhóm đối chứng và thực nghiệm.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm được trình bày từ bảng 2 đến bảng 4 và biểu đồ 1

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

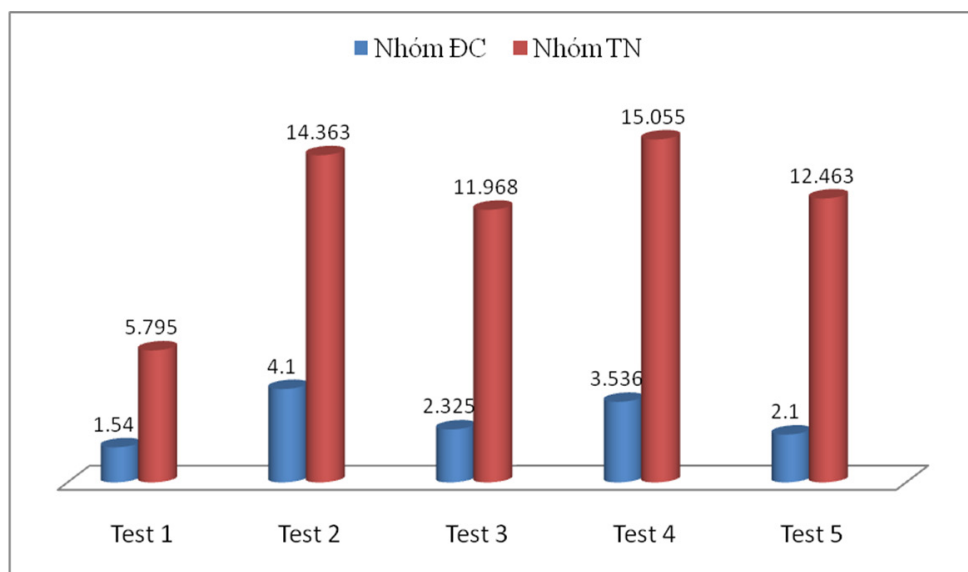
TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Đắm tổ hợp 3 đòn theo mục tiêu di động trong 30 giây (lần)	41.87 $\pm$ 2.57	43.68 $\pm$ 2.15	3.658	<0.05
2	Đá vòng cầu với nắm thẳng vào 03 mục tiêu cố định xung quanh trong 30 giây (lần)	23.15 $\pm$ 2.65	25.67 $\pm$ 1.58	3.748	<0.05
3	Đá tổ hợp 3 đòn theo 5 mục tiêu cố định xung quanh trong 1 phút (lần)	25.67 $\pm$ 2.21	28.25 $\pm$ 1.84	4.015	<0.05
4	Đòn chân số 8,9,10 với 03 mục tiêu cố định xung quanh trong 1 phút (lần)	21.01 $\pm$ 2.14	23.57 $\pm$ 1.62	3.248	<0.05
5	Đá + nắm liên hoàn 5 mục tiêu cố định theo tín hiệu trong 1 phút (lần)	36.25 $\pm$ 2.84	39.87 $\pm$ 1.22	3.847	<0.05

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá KNPHVD của nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN	
1	Đắm tổ hợp 3 đòn theo mục tiêu di động trong 30 giây (lần)	41.22 $\pm$ 4.65	43.68 $\pm$ 2.15	5.795
2	Đá vòng cầu với nắm thẳng vào 03 mục tiêu cố định xung quanh trong 30 giây (lần)	22.23 $\pm$ 3.87	25.67 $\pm$ 1.58	14.363
3	Đá tổ hợp 3 đòn theo 5 mục tiêu cố định xung quanh trong 1 phút (lần)	25.06 $\pm$ 3.74	28.25 $\pm$ 1.84	11.968
4	Đòn chân số 8,9,10 với 03 mục tiêu cố định xung quanh trong 1 phút (lần)	20.27 $\pm$ 3.35	23.57 $\pm$ 1.62	15.055
5	Đá + nắm liên hoàn 5 mục tiêu cố định theo tín hiệu trong 1 phút (lần)	35.19 $\pm$ 4.87	39.87 $\pm$ 1.22	12.463

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá KNPHVD của nhóm đối chứng

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} + \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN	
1	Đắm tổ hợp 3 đòn theo mục tiêu di động trong 30 giây (lần)	41.23±4.15	41.87±2.57	1.540
2	Đá vòng cầu với đấm thẳng vào 03 mục tiêu cố định xung quanh trong 30 giây (lần)	22.22±3.66	23.15±2.65	4.100
3	Đá tổ hợp 3 đòn theo 5 mục tiêu cố định xung quanh trong 1 phút (lần)	25.08±3.25	25.67±2.21	2.325
4	Đòn chân số 8,9,10 với 03 mục tiêu cố định xung quanh trong 1 phút (lần)	20.28±3.14	21.01±2.14	3.536
5	Đá + đấm liên hoàn 5 mục tiêu cố định theo tín hiệu trong 1 phút (lần)	35.18±4.57	36.25±2.84	2.100

**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng KN PHVD của Nhóm TN và ĐC sau 6 tháng thực nghiệm**

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 đến bảng 5 và biểu đồ 1 cho thấy:

Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá KNPHVD của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}}$ đều $> t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ KNPHVD của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Như vậy có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã nâng cao được

KNPHVD cho nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội một cách rõ rệt.

III. KẾT LUẬN

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 34 bài tập giảng dạy - huấn luyện phát triển KNPHVD cho nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển KNPHVD cho nữ sinh viên đội tuyển quyền Vovinam Trường Đại học FPT Hà Nội với các nội dung kiểm tra đều thỏa mãn, $t_{\text{tính}}$ đều $> t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn - Lý luận và phương pháp TDTT - NXB TDTT, Hà Nội 1983.
 Lê Quốc Ân (2011), *Kỹ thuật Vovinam Việt Võ Đạo tập 1 và 2*, Nxb TD-TT, Hà Nội
 Chen Huyn Sik (2000), *Hướng dẫn tập luyện Võ thuật*, Nxb Trẻ.
 Phạm Ngọc Viễn - Tâm lý học TDTT - NXB TDTT, Hà Nội 1991.
 Nguyễn Chánh Tứ (2013), *Vovinam phân thể nhu khí công quyền*, Nxb TDTT, Hà Nội