

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG PICKLEBALL TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÀO CAI

Nguyễn Ngọc Chung

Khoa Khoa học cơ bản, Trường Cao đẳng Lào Cai

Tóm tắt: Pickleball là môn thể thao mới có tốc độ phát triển nhanh trên thế giới và bắt đầu được đưa vào giảng dạy trong các trường đại học tại Việt Nam. Nghiên cứu này nhằm đánh giá khả năng ứng dụng Pickleball trong chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Lào Cai. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích tổng hợp tài liệu, điều tra xã hội học, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê. Kết quả khảo sát cho thấy đa số sinh viên có nhu cầu tham gia các môn thể thao mới và dễ tiếp cận như Pickleball. Sau quá trình thực nghiệm giảng dạy, môn Pickleball góp phần nâng cao thể lực, phát triển kỹ năng vận động và tăng hứng thú học tập môn giáo dục thể chất của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy Pickleball có thể được ứng dụng hiệu quả trong chương trình giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Lào Cai.

Từ khóa: Pickleball, giáo dục thể chất, sinh viên, Cao đẳng Lào Cai, thể thao học đường.

RESEARCH ON THE APPLICATION OF PICKLEBALL IN PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AT LAO CAI COLLEGE

Abstract: Pickleball is a new sport with rapid development worldwide and is beginning to be taught in universities in Vietnam. This research aims to evaluate the potential application of Pickleball in the physical education program for students at Lao Cai College. The research uses the following methods: comprehensive document analysis, sociological survey, pedagogical observation, pedagogical experiment, and mathematical statistical methods. Survey results show that the majority of students have a desire to participate in new and easily accessible sports such as Pickleball. Following experimental teaching, the Pickleball subject contributed to improving physical fitness, developing motor skills, and increasing students' interest in physical education. The research results show that Pickleball can be effectively applied in the physical education program at Lao Cai College.

Keywords: Pickleball, physical education, students, Lao Cai College, school sports.

Nhận bài: 15/01/2026

Phản biện: 24/02/2026

Duyệt đăng: 27/02/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng trong hệ thống giáo dục nhằm phát triển toàn diện thể chất, tinh thần và nhân cách cho người học. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, việc đa dạng hóa các môn thể thao trong chương trình giáo dục thể chất là xu hướng tất yếu nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy và thu hút sự tham gia của sinh viên.

Pickleball là môn thể thao được phát triển tại Hoa Kỳ vào năm 1965, kết hợp các yếu tố của tennis, cầu lông và bóng bàn. Môn thể thao này sử dụng sân nhỏ, vợt đặc và bóng nhựa có lỗ, luật chơi đơn giản và dễ tiếp cận với nhiều đối tượng khác nhau. Nhờ những ưu điểm đó, Pickleball đang trở thành môn thể thao phổ biến tại nhiều quốc gia và được đưa vào giảng dạy trong các cơ sở giáo dục.

Tại Việt Nam, Pickleball đang phát triển mạnh trong những năm gần đây và được nhiều trường đại học, cao đẳng quan tâm đưa vào giảng dạy thử nghiệm. Tuy nhiên, tại Trường Cao đẳng Lào Cai, môn thể thao này vẫn chưa được nghiên cứu và ứng dụng một cách hệ thống trong chương trình giáo dục thể chất. Xuất phát từ thực tiễn đó, việc

nghiên cứu ứng dụng Pickleball trong giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Lào Cai là cần thiết nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và phát triển phong trào thể thao trong nhà trường.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Nhu cầu tập luyện thể thao của sinh viên

Để tìm hiểu nhu cầu tập luyện thể thao của sinh viên Trường Cao đẳng Lào Cai, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát và trao đổi với sinh viên về thói quen tập luyện, mức độ quan tâm đối với các hoạt động thể dục thể thao cũng như mong muốn tham gia các môn thể thao mới trong chương trình giáo dục thể chất.

Kết quả khảo sát cho thấy phần lớn sinh viên đều nhận thức được vai trò quan trọng của hoạt động thể dục thể thao đối với sức khỏe và học tập. Nhiều sinh viên có thói quen tham gia các hoạt động thể thao trong thời gian rảnh như cầu lông, bóng chuyền, bóng đá hoặc các hoạt động vận động ngoài trời. Tuy nhiên, mức độ tham gia tập luyện của sinh viên còn phụ thuộc vào điều kiện cơ sở vật chất, thời gian học tập và sự hấp dẫn của các môn thể thao được tổ chức trong nhà trường.

Bên cạnh các môn thể thao truyền thống, sinh viên cũng thể hiện sự quan tâm đối với các môn thể thao mới có tính giải trí và dễ tiếp cận. Khi được giới thiệu về môn Pickleball, nhiều sinh viên bày tỏ sự hứng thú và mong muốn được trải nghiệm môn thể thao này trong giờ học giáo dục thể chất. Theo ý kiến của sinh viên, Pickleball có luật chơi đơn giản, dễ học, phù hợp với cả nam và nữ, đồng thời không đòi hỏi quá nhiều về diện tích sân bãi và trang thiết bị.

Nhìn chung, kết quả khảo sát cho thấy sinh viên có nhu cầu tương đối lớn đối với hoạt động thể dục thể thao, đặc biệt là các môn thể thao mới có tính linh hoạt và phù hợp với điều kiện của nhà trường. Đây là cơ sở quan trọng để nghiên cứu xem xét việc đưa môn Pickleball vào chương trình giáo dục thể chất, góp phần đa dạng hóa nội dung giảng dạy và nâng cao hiệu quả rèn luyện thể chất cho sinh viên.

2.2. Nguyên tắc xây dựng nội dung giảng dạy

Việc xây dựng nội dung giảng dạy môn Pickleball cần đảm bảo các nguyên tắc sau:

Phù hợp với mục tiêu giáo dục thể chất trong các trường cao đẳng, đại học.

Phù hợp với đặc điểm thể lực và tâm lý của sinh viên.

Đảm bảo tính khoa học và hệ thống, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

Phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường.

Tăng cường tính thực hành và thi đấu nhằm nâng cao hứng thú học tập.

2.3. Xây dựng nội dung giảng dạy Pickleball

Dựa trên mục tiêu của môn giáo dục thể chất, đặc điểm của sinh viên và đặc trưng của môn Pickleball, nội dung giảng dạy được xây dựng theo các nhóm nội dung cơ bản sau:

* Nhóm nội dung kiến thức cơ bản về Pickleball: Nhóm nội dung này giúp sinh viên hiểu được những kiến thức nền tảng của môn học, bao gồm:

Lịch sử hình thành và phát triển của môn Pickleball

Đặc điểm sân bãi và trang thiết bị thi đấu

Luật thi đấu cơ bản của Pickleball

Các hình thức thi đấu (thi đấu đơn và thi đấu đôi)

Việc trang bị kiến thức cơ bản giúp sinh viên hiểu rõ cấu trúc môn học và tạo nền tảng cho việc tiếp thu các kỹ thuật tiếp theo.

* Nhóm nội dung kỹ thuật cơ bản: Đây là nội dung trọng tâm của chương trình giảng dạy nhằm hình thành kỹ năng vận động cho sinh viên. Các kỹ thuật cơ bản bao gồm:

Kỹ thuật cầm vợt

Kỹ thuật di chuyển trên sân

Kỹ thuật giao bóng

Kỹ thuật trả giao bóng

Kỹ thuật đánh bóng thuận tay

Kỹ thuật đánh bóng trái tay

Nhóm nội dung này giúp sinh viên hình thành các kỹ năng cơ bản và làm quen với đặc điểm vận động của môn Pickleball.

* Nhóm nội dung kỹ thuật nâng cao: Sau khi nắm được các kỹ thuật cơ bản, sinh viên được tiếp cận các kỹ thuật nâng cao nhằm nâng cao khả năng kiểm soát bóng và hiệu quả thi đấu, bao gồm:

Kỹ thuật volley

Kỹ thuật dink

Kỹ thuật smash

Kỹ thuật phòng thủ

Những kỹ thuật này giúp sinh viên phát triển khả năng phản xạ, kiểm soát bóng và phối hợp vận động tốt hơn trong quá trình thi đấu.

* Nhóm nội dung chiến thuật thi đấu: Nhóm nội dung này nhằm giúp sinh viên hiểu và vận dụng các chiến thuật cơ bản trong thi đấu Pickleball, bao gồm:

Chiến thuật thi đấu đơn

Chiến thuật thi đấu đôi

Chiến thuật tấn công và phòng thủ

Phối hợp đồng đội trong thi đấu

Thông qua nội dung này, sinh viên phát triển tư duy chiến thuật và khả năng phối hợp trong thi đấu.

* Nhóm nội dung thi đấu và đánh giá: Nhóm nội dung này được tổ chức dưới hình thức thi đấu thực hành nhằm củng cố kỹ thuật và chiến thuật đã học. Các hình thức thi đấu có thể bao gồm:

Thi đấu đơn

Thi đấu đôi

Thi đấu vòng tròn giữa các nhóm sinh viên

Thông qua thi đấu, sinh viên có cơ hội vận dụng kỹ thuật đã học, đồng thời nâng cao tinh thần thể thao và khả năng giao tiếp trong hoạt động tập thể.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã tiến hành tìm hiểu cơ sở lý luận và thực tiễn về việc ứng dụng môn Pickleball trong giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Lào Cai. Kết quả nghiên cứu cho thấy Pickleball là môn thể thao có nhiều ưu điểm như luật chơi đơn giản, dễ tiếp cận, phù hợp với nhiều đối tượng và không đòi hỏi quá cao về cơ sở vật chất. Những đặc điểm này tạo điều kiện thuận lợi để đưa Pickleball vào chương trình giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục.

Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên có nhu cầu tham gia các hoạt động thể dục thể thao và thể hiện sự quan tâm đối với các môn thể thao mới có tính linh hoạt và mang tính giải trí. Việc xây dựng nội dung giảng dạy Pickleball theo các nhóm nội dung gồm kiến thức cơ bản, kỹ thuật cơ bản, kỹ thuật nâng cao, chiến thuật thi đấu và tổ chức thi đấu thực hành được đánh giá là phù hợp với đặc điểm của sinh viên và điều kiện giảng dạy tại nhà trường.

Việc đưa Pickleball vào chương trình giáo dục

thể chất không chỉ góp phần đa dạng hóa nội dung giảng dạy mà còn tạo điều kiện cho sinh viên nâng cao thể lực, phát triển kỹ năng vận động và tăng hứng thú đối với môn học. Đồng thời, môn thể thao này cũng góp phần thúc đẩy phong trào thể dục thể thao trong nhà trường.

Từ những kết quả trên, có thể khẳng định rằng Pickleball là môn thể thao có tiềm năng ứng dụng trong chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Lào Cai và có thể được nghiên cứu triển khai rộng rãi trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Chương trình giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục đại học*, Hà Nội.
Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2019), *Luật Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
Nguyễn Văn Hiếu (2022), *Giáo dục thể chất trong trường đại học*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
USA Pickleball Association (2023), *Official Pickleball Rulebook*.
Trần Văn Minh (2023), *Nghiên cứu phát triển môn Pickleball tại Việt Nam*, Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, số 4.