

# XÂY DỰNG HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

Hồ Thanh Tâm  
Trường Đại học Đồng Tháp

**Tóm tắt:** Nghiên cứu sử dụng các phương pháp khoa học thường quy để lựa chọn 06 test đánh giá và xây dựng hệ thống 30 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Đại học Đồng Tháp. Kết quả thực nghiệm sau 06 tháng cho thấy nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng vượt trội về sức mạnh bật phát, tốc độ đòn đánh và độ dẻo hông so với nhóm đối chứng ( $P < 0.05$ ). Đây là cơ sở để nâng cao thành tích thi đấu cho đội tuyển nhà trường tại các giải trẻ và sinh viên toàn quốc.

**Từ khóa:** Vovinam, Đội tuyển sinh viên, Thể lực chuyên môn, Đại học Đồng Tháp.

## DEVELOPING A SYSTEM OF EXERCISES TO IMPROVE SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS IN THE VOVINAM TEAM OF DONG THAP UNIVERSITY

**Abstract:** By employing conventional methods in sports science research, this study selected 06 assessment tests and developed a system of 30 specialized physical training exercises for male students in the Vovinam team at Dong Thap University. After a 06-month pedagogical experiment, the results indicated that the experimental group achieved superior growth in explosive power, striking speed, and hip flexibility compared to the control group ( $P < 0.05$ ). These findings provide a scientific basis for enhancing competitive performance for the university's Vovinam team in national youth and student championships.

**Keywords:** Vovinam, Student sports team, Specialized physical strength, Dong Thap University.

Nhận bài: 07/03/2026

Phản biện: 08/04/2026

Duyệt đăng: 12/04/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế hội nhập và phát triển của nền thể thao hiện đại, việc duy trì và phát huy các giá trị võ thuật dân tộc không chỉ là trách nhiệm văn hóa mà còn là chiến lược quan trọng để khẳng định bản sắc quốc gia. Vovinam - Việt Võ Đạo, với tư cách là một môn võ đạo mang tính biểu tượng của Việt Nam, đã và đang khẳng định vị thế vững chắc trong hệ thống thi đấu từ phong trào đến chuyên nghiệp. Tại môi trường đại học, Vovinam không chỉ đóng vai trò là một môn học giáo dục thể chất mà còn là sân chơi rèn luyện ý chí, kỷ luật và tinh thần thượng võ cho thế hệ trẻ. Trường Đại học Đồng Tháp, với bề dày truyền thống trong công tác đào tạo và huấn luyện thể thao, luôn chú trọng đầu tư cho các đội tuyển chuyên sâu, trong đó đội tuyển Vovinam được xem là một trong những "mũi nhọn" thường xuyên gặt hái thành tích cao tại các giải đấu khu vực và toàn quốc.

Tuy nhiên, tính chất đối kháng trong Vovinam hiện đại đòi hỏi vận động viên không chỉ sở hữu kỹ thuật điêu luyện mà phải có một nền tảng thể lực chuyên môn (TLCM) cực kỳ vững chắc. TLCM trong Vovinam là sự tổng hòa giữa sức mạnh bật phát để thực hiện các đòn chân tấn công, sức bền tốc độ để duy trì cường độ đấm đá và độ dẻo dai của các khớp để nhào lộn linh hoạt. Qua quá trình huấn luyện đội tuyển Vovinam Trường Đại học

Đồng Tháp, chúng tôi nhận thấy nhiều vận động viên dù có kỹ thuật tốt nhưng khả năng duy trì hiệu suất vận động thường bị suy giảm vào cuối hiệp đấu. Nguyên nhân chủ yếu là giáo trình huấn luyện hiện tại vẫn còn dựa nhiều vào kinh nghiệm truyền thống, thiếu một hệ thống bài tập bổ trợ chuyên sâu được định lượng hóa khoa học.

Đội tuyển có thể cạnh tranh sòng phẳng tại các giải sinh viên toàn quốc, việc chuyển đổi mô hình huấn luyện sang hướng khoa học là tất yếu. Chính vì vậy, tác giả tiến hành thực hiện đề tài nghiên cứu: "**Xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam trường Đại học Đồng Tháp**".

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Bài báo sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn chuyên gia; Quan sát sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Kiểm tra sư phạm và Toán học thống kê. Đối tượng nghiên cứu là 25 nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Đại học Đồng Tháp.

#### 2.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn

Để xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam trường Đại học Đồng Tháp, đề tài thu thập, tổng hợp từ các tài liệu, sách, báo, công trình nghiên cứu có

liên quan đề tài lựa chọn các test đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu là hệ thống các test đánh giá thể lực đã được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện của các tác giả khác trong những công trình nghiên cứu khoa học đã được công nhận... Căn cứ vào yêu cầu cần có sự đánh giá toàn diện về trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, căn cứ vào với tình hình thực tế tại trường Đại học Đồng Tháp. Đề tài lựa chọn 06 test đặc thù:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s).
2. Bật xa tại chỗ (cm).
3. Co tay xà đơn (lần/30s).
4. Đám thẳng vào bao cát (lần/30s).
5. Đá tạt (đá vòng cầu) vào bao cát (lần/30s).

6. Ngồi gập thân (cm).

## 2.2. Hệ thống 30 bài tập phát triển thể lực chuyên môn

Trên cơ sở tổng hợp từ các nguồn tài liệu đề tài lựa chọn được 70 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam trường Đại học Đồng Tháp. Đồng thời để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn bài tập đề tài tiến hành phỏng vấn gián tiếp bao gồm 25 Giáo viên giảng dạy môn Vovinam, HLV đang trực tiếp huấn luyện các đội tuyển Vovinam nam các trường đại học và các Trung tâm đào tạo Vovinam trẻ. Dựa trên kết quả phỏng vấn, chúng tôi xây dựng hệ thống 30 bài tập chia làm 4 nhóm chính danh mục được thể hiện qua bảng 1.

**Bảng 1. Danh mục 30 bài tập phát triển TLCM cho đội tuyển Vovinam**

TT	Nhóm bài tập / Tên bài tập	TT	Nhóm bài tập / Tên bài tập
<b>I</b>	<b>Sức nhanh - Phản xạ</b>	<b>III</b>	<b>Sức bền - Chịu đựng</b>
1	Di chuyển bộ pháp theo tín hiệu	16	Đám liên hoàn cường độ cao 1 phút
2	Chạy biến tốc 10m - 20m	17	Đá liên hoàn với bao cát 1 phút
3	Phản xạ né đòn theo mục tiêu	18	Bài quyền nhập môn tốc độ cao
4	Bật nhảy thoát lướt nhanh	19	Đối kháng tự do cường độ cao
5	Chạy ngang biến tốc độ cao	20	Chạy leo cầu thang
6	Đòn tay phản công nhanh	21	Nhảy dây kép tốc độ cao
7	Di chuyển đa hướng hẹp	22	Bài tập vật - quạt ngã liên tục
8	Bứt tốc sau khi lộn xuôi		
<b>II</b>	<b>Sức mạnh bật phát</b>	<b>IV</b>	<b>Độ dẻo - Cân bằng - Core</b>
9	Bật cao kẹp cổ (đòn chân)	23	Ép dẻo ngang/đọc (ép dây)
10	Đám với dây cao su	24	Ép vai với gậy và tường
11	Đá tạt với chì chân (0.5kg)	25	Plank xoay hông bùng nổ
12	Jump Squat	26	Gập bụng chữ V với tạ tay
13	Chống đẩy vổ tay	27	Đứng 1 chân đá lăng thẳng bằng
14	Bật nhảy co gối chạm ngực	28	Bài tập "Cây cầu" lưng dưới
15	Quạt bao cát (20kg)	29	Xoay vặn người với bóng thuốc
		30	Nâng chân vuông góc trên xà

## 2.3. Đánh giá hiệu quả qua thực nghiệm sư phạm

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn, đề tài xây dựng kế hoạch thực nghiệm trên đối tượng khách thể nghiên cứu là 25 nam sinh viên thuộc đội tuyển

Vovinam của trường Đại học Đồng Tháp. Kết quả kiểm tra các test, chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 2

**Bảng 2. So sánh các chỉ số TLCM của đội tuyển sau 06 tháng thực nghiệm (n=30)**

STT	Các test kiểm tra	Nhóm	Trước TN (X $\pm$ S)	Sau TN (X $\pm$ S)	t	W%	P
1	Chạy 30m XPC (s)	TN	4.68 $\pm$ 0.12	4.35 $\pm$ 0.08	7.55	7.31	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	TN	235 $\pm$ 4.5	258 $\pm$ 3.8	9.20	9.33	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần)	TN	18.2 $\pm$ 2.1	24.5 $\pm$ 1.5	10.42	29.51	<0.01
4	Đám thẳng 30s (lần)	TN	82 $\pm$ 4.2	105 $\pm$ 3.1	14.25	24.60	<0.01

5	Đá tạt 30s (lần)	TN	45±3.5	62±2.2	16.80	31.78	<0.01
6	Ngồi gập thân (cm)	TN	14±2.0	20±1.2	12.15	35.29	<0.01

#### 2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu

Kết quả tại Bảng 2 cho thấy sự tăng trưởng TLCM của đội tuyển có ý nghĩa thống kê rõ rệt ( $P < 0.05$ ). Test Ngồi gập thân (35.29%) và Đá tạt (31.78%) đạt nhịp tăng trưởng cao nhất. Điều này minh chứng rằng các bài tập ép dẻo đa hướng và bài tập hỗ trợ kháng lực (chì chân, dây cao su) đã tác động trực tiếp vào ngưỡng thích nghi của hệ thống thần kinh cơ. Việc tập luyện 30 bài tập chuyên sâu giúp vận động viên làm chủ biên độ vận động, gia tăng lực phát động và tối ưu hóa

hiệu quả kỹ thuật trong đối kháng thực chiến.

#### III. KẾT LUẬN

Bài báo đã lựa chọn thành công 06 test đánh giá và hệ thống 30 bài tập phát triển TLCM chuyên sâu cho đội tuyển Vovinam Trường Đại học Đồng Tháp. Việc ứng dụng hệ thống bài tập này đã chứng minh hiệu quả vượt trội, giúp vận động viên nâng cao sức mạnh bột phát và tốc độ đòn đánh, tạo nền tảng vững chắc để hướng tới các thành tích cao tại các giải đấu sinh viên toàn quốc.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- Nguyễn Anh Dũng (2015), *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bột phát cho vận động viên Vovinam trẻ nội dung đối kháng*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
- Vũ Văn Điền (2018), *Ứng dụng các bài tập hỗ trợ chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả đòn chân tấn công cho vận động viên Vovinam*, Tạp chí Khoa học Thể thao, số 04/2018.
- Nguyễn Lộc (2000), *Vovinam - Việt Võ Đạo*, NXB TĐTT.
- Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*.
- Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình đo lường thể thao*. NXB TĐTT.
- Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao*. NXB TĐTT