

# THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT THÔNG QUA MÔN VÕ THUẬT CHO SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Võ Văn Phương  
Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Nghiên cứu được tiến hành nhằm đánh giá thực trạng hoạt động giáo dục thể chất thông qua môn võ thuật cho sinh viên tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực khoa học thể dục thể thao như phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm và thống kê toán học, nghiên cứu đã khảo sát 150 sinh viên tham gia học tập và tập luyện võ thuật tại trường. Kết quả nghiên cứu cho thấy hoạt động võ thuật góp phần tích cực trong việc nâng cao thể lực, ý thức kỷ luật, kỹ năng tự vệ và tinh thần tập luyện của sinh viên. Tuy nhiên, công tác tổ chức giảng dạy vẫn còn tồn tại một số hạn chế về cơ sở vật chất, thời lượng học tập và hình thức tổ chức ngoại khóa. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất thông qua môn võ thuật trong nhà trường.

**Từ khóa:** giáo dục thể chất, võ thuật, sinh viên, thể lực, Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh.

## THE CURRENT STATUS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES THROUGH MARTIAL ARTS FOR STUDENTS AT HO CHI MINH CITY OPEN UNIVERSITY

**Abstract:** This study was conducted to evaluate the current situation of physical education activities through martial arts for students at Ho Chi Minh City Open University. By applying conventional research methods in the field of sports science, including document analysis and synthesis, interviews, pedagogical observation, and mathematical statistics, the study surveyed 150 students participating in martial arts learning and training at the university.

The research results indicated that martial arts activities positively contributed to improving students' physical fitness, discipline awareness, self-defense skills, and training spirit. However, several limitations still exist in the organization of teaching activities, particularly regarding facilities, training duration, and extracurricular activity formats. Based on these findings, the study proposes several solutions to enhance the effectiveness of physical education through martial arts in the university environment.

**Keywords:** physical education, martial arts, students, physical fitness, Ho Chi Minh City Open University.

Nhận bài: 21/03/2026

Phản biện: 22/04/2026

Duyệt đăng: 25/04/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong các trường đại học giữ vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho sinh viên cả về thể chất lẫn tinh thần. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, việc đa dạng hóa nội dung giảng dạy giáo dục thể chất là yêu cầu cần thiết nhằm đáp ứng nhu cầu rèn luyện ngày càng cao của người học. Võ thuật không chỉ là môn thể thao giúp nâng cao sức khỏe mà còn góp phần giáo dục ý chí, tinh thần kỷ luật, khả năng tự vệ và kỹ năng sống cho sinh viên.

Tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh, các môn võ thuật đã được đưa vào chương trình giáo dục thể chất và hoạt động ngoại khóa nhằm tạo điều kiện cho sinh viên rèn luyện thân thể. Tuy nhiên, hiệu quả tổ chức và chất lượng giảng dạy môn võ vẫn cần được đánh giá một cách khách quan để làm cơ sở cho việc nâng cao chất lượng đào tạo.

Xuất phát từ thực tiễn trên, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động giáo dục thể chất thông qua môn võ thuật cho sinh viên tại trường.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Đối tượng nghiên cứu

Thực trạng hoạt động giáo dục thể chất thông qua môn võ thuật cho sinh viên tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh.

#### 2.2. Khách thể nghiên cứu

- 150 sinh viên đang tham gia học tập môn võ thuật.  
- 10 giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất và nhà quản lý.

#### 2.3. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đã đề ra, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể thao như:

##### 2.3.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Nghiên cứu tiến hành thu thập, phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan đến giáo dục thể chất, võ thuật học đường, phương pháp giảng dạy võ thuật trong trường đại học, các văn bản của Bộ Giáo dục và Đào tạo, các công trình nghiên cứu khoa học, luận văn, bài báo khoa học trong và ngoài nước có liên quan đến đề tài nghiên cứu.

Thông qua việc phân tích tài liệu, đề tài xác định được cơ sở lý luận, các khái niệm khoa học, đặc điểm của hoạt động giáo dục thể chất thông qua môn võ thuật cũng như các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện của sinh viên. Đồng thời, phương pháp này giúp xây dựng cơ sở khoa học cho việc lựa chọn nội dung nghiên cứu, thiết kế phiếu khảo sát và đề xuất giải pháp phù hợp.

**2.3.2. Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi**

Nghiên cứu sử dụng phiếu hỏi để khảo sát ý kiến của sinh viên và giảng viên về thực trạng hoạt động giáo dục thể chất thông qua môn võ thuật tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh.

Nội dung phiếu hỏi tập trung vào các vấn đề: Mức độ yêu thích và tham gia tập luyện võ thuật của sinh viên; Đánh giá về nội dung chương trình giảng dạy; Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ tập luyện; Hiệu quả của môn võ đối với phát triển thể lực và kỹ năng sống; Những khó khăn, hạn chế trong quá trình học tập và tập luyện.

Kết quả phỏng vấn được tổng hợp và xử lý nhằm đánh giá khách quan thực trạng tổ chức giảng dạy và tập luyện võ thuật trong nhà trường.

**2.3.3. Phương pháp quan sát sự phạm**

Phương pháp quan sát sự phạm được sử dụng nhằm theo dõi trực tiếp quá trình giảng dạy và tập luyện môn võ của sinh viên. Nội dung quan sát bao gồm: Tổ chức lớp học; Phương pháp giảng

dạy của giảng viên; Mức độ tích cực tham gia tập luyện của sinh viên; Việc sử dụng cơ sở vật chất và dụng cụ tập luyện; Tinh thần, thái độ học tập của sinh viên trong giờ học.

Thông qua quan sát thực tế, nghiên cứu có cơ sở đánh giá khách quan về hiệu quả hoạt động giáo dục thể chất thông qua môn võ thuật tại nhà trường.

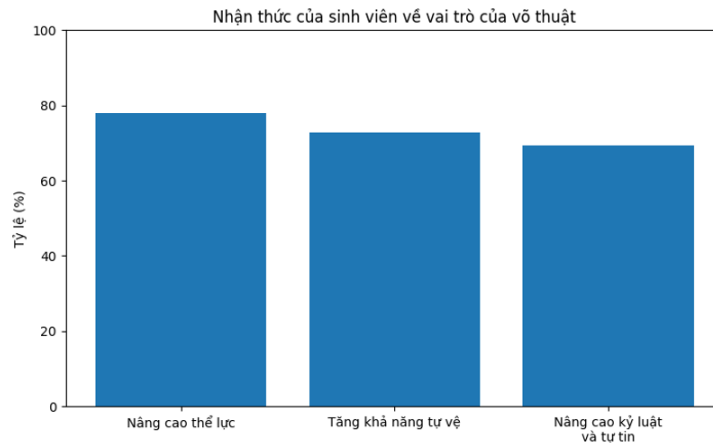
**2.3.4. Phương pháp toán học thống kê**

Các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu được xử lý bằng phương pháp toán học thống kê nhằm đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của kết quả nghiên cứu. Các tham số thống kê được sử dụng gồm: Số trung bình cộng; Độ lệch chuẩn; Tỷ lệ phần trăm (%). Kết quả xử lý số liệu được trình bày dưới dạng bảng biểu và phân tích nhằm làm rõ thực trạng hoạt động giáo dục thể chất thông qua môn võ thuật cho sinh viên.

**2.4. Kết quả nghiên cứu và bàn luận**

**2.4.1. Thực trạng tham gia tập luyện võ thuật của sinh viên**

Kết quả khảo sát cho thấy đa số sinh viên tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh có nhận thức tương đối tích cực về vai trò và ý nghĩa của việc tập luyện võ thuật trong môi trường đại học. Phần lớn sinh viên cho rằng võ thuật không chỉ giúp nâng cao sức khỏe mà còn góp phần rèn luyện tinh thần, ý chí và kỹ năng tự vệ cần thiết trong cuộc sống hiện đại.



**Biểu đồ 1:** Nhận thức của sinh viên trường Đại học Mở TP. Hồ Chí Minh về vai trò của võ thuật

Biểu đồ 1 cho thấy có 78 % sinh viên nhận định môn võ giúp nâng cao thể lực; 72,7% cho rằng võ thuật góp phần tăng khả năng tự vệ; và 69,3% đánh giá việc tập luyện võ giúp nâng cao tính kỷ luật, sự tự tin và khả năng kiểm soát bản thân. Ngoài ra, nhiều sinh viên cũng cho rằng việc tham gia học võ tạo môi trường giao lưu tích cực, giảm căng thẳng sau giờ học và góp phần hình thành lối sống lành mạnh.

Kết quả khảo sát thực tế cho thấy sinh viên tham gia tập luyện võ thuật với nhiều mục đích khác nhau. Trong đó: Nâng cao sức khỏe và thể lực là mục đích được lựa chọn nhiều nhất; Học kỹ năng tự vệ để bảo đảm an toàn cá nhân; Rèn luyện tinh thần kỷ luật và ý chí vượt khó; Tham gia phong trào thể thao và giao lưu bạn bè; Phục vụ nhu cầu giải trí, giảm áp lực học tập.

Bên cạnh những mặt tích cực, nghiên cứu cũng ghi nhận rằng tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện võ thuật ngoại khóa thường xuyên còn chưa cao. Phần lớn sinh viên mới chỉ tham gia trong các giờ học chính khóa, trong khi số lượng sinh viên duy trì tập luyện lâu dài tại các câu lạc bộ võ thuật còn hạn chế. Điều này phản ánh tính bền vững trong phong trào tập luyện võ thuật của sinh viên chưa thực sự ổn định.

Một trong những nguyên nhân chủ yếu được sinh viên phản ánh là áp lực học tập và lịch học dày đặc khiến thời gian dành cho hoạt động thể chất bị thu hẹp. Ngoài ra, nhiều sinh viên còn gặp khó khăn trong việc cân đối thời gian giữa học tập, làm thêm và tham gia hoạt động ngoại khóa. Một bộ phận sinh viên chưa có động cơ tập luyện rõ ràng nên dễ bỏ tập sau một thời gian ngắn. Qua quan sát thực tế, nghiên cứu nhận thấy mức độ tích cực tham gia tập luyện của sinh viên có sự khác biệt giữa các nhóm đối tượng. Những sinh viên có hứng thú với thể thao hoặc đã từng tập võ trước đó thường có ý thức tập luyện tốt hơn, tham gia đầy đủ các buổi học và chủ động rèn luyện thêm ngoài giờ. Ngược lại, một số sinh viên còn mang tính đối phó trong học tập môn giáo dục thể chất, chưa thực sự nhận thức đầy đủ vai trò lâu dài của việc rèn luyện thân thể. Bên cạnh đó, điều kiện cơ sở vật chất và môi trường tập luyện cũng ảnh hưởng đáng kể đến mức độ tham gia của sinh viên. Một số sinh viên cho rằng diện tích sân tập còn hạn chế, trang thiết bị phục vụ tập luyện chưa đầy đủ và chưa có nhiều hoạt động thi đấu, giao lưu võ thuật để tạo động lực tham gia thường xuyên.

Nhìn chung, thực trạng tham gia tập luyện võ thuật của sinh viên tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy môn võ đã nhận được sự quan tâm và đánh giá tích cực từ phía sinh viên. Tuy nhiên, để nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và duy trì phong trào tập luyện võ thuật bền vững, nhà trường cần có các giải pháp đồng bộ nhằm tăng cường điều kiện tập luyện, đa dạng hóa hoạt động ngoại khóa và nâng cao nhận thức của sinh viên về vai trò của rèn luyện thể chất trong học tập và cuộc sống.

*2.4.2. Thực trạng công tác giảng dạy môn võ thuật*

Kết quả khảo sát giảng viên và sinh viên cho thấy công tác giảng dạy môn võ thuật tại nhà trường nhìn chung đã được triển khai tương đối phù hợp với mục tiêu giáo dục thể chất trong môi trường đại học. Nội dung giảng dạy được xây dựng theo hướng cơ bản, đảm bảo tính khoa học và phù hợp với đặc điểm thể chất, tâm lý của sinh viên. Các bài học tập trung vào những kỹ thuật nền tảng, động tác cơ bản, kỹ năng vận động và kiến thức tự vệ cần thiết, góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực cũng như hình thành ý thức rèn luyện thân thể cho sinh viên.

Về phương pháp giảng dạy, đa số ý kiến đánh giá giảng viên đã có sự kết hợp linh hoạt giữa lý thuyết và thực hành trong quá trình lên lớp. Bên cạnh việc truyền đạt kiến thức về nguồn gốc, ý nghĩa và nguyên lý kỹ thuật của các môn võ, giảng viên chú trọng hướng dẫn trực tiếp các động tác, sửa sai kỹ thuật và tổ chức luyện tập theo nhóm nhằm tăng tính tương tác và phát huy tính chủ động của người học. Việc áp dụng phương pháp trực quan, thị phạm động tác kết hợp luyện tập thực hành giúp sinh viên dễ tiếp thu bài học, nâng cao khả năng ghi nhớ và vận dụng kỹ thuật vào thực tế.

Kết quả khảo sát cũng cho thấy đội ngũ giảng viên giảng dạy môn võ thuật có trình độ chuyên môn tương đối tốt, có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy và hướng dẫn thực hành. Phần lớn giảng viên thể hiện tinh thần trách nhiệm cao, nhiệt tình trong giảng dạy và thường xuyên động viên sinh viên tham gia luyện tập. Điều này góp phần tạo hứng thú học tập, nâng cao tinh thần tích cực và ý thức rèn luyện của sinh viên trong các giờ học võ thuật. Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, công tác giảng dạy môn võ thuật vẫn còn tồn tại một số hạn chế nhất định. Trước hết, cơ sở vật chất và dụng cụ phục vụ giảng dạy, tập luyện còn thiếu và chưa đồng bộ. Một số dụng cụ chuyên môn như đích đá, thảm tập, găng tay hoặc thiết bị hỗ trợ luyện tập chưa được trang bị đầy đủ, ảnh hưởng đến hiệu quả thực hành và khả năng tổ chức các bài tập chuyên môn.

Ngoài ra, diện tích sân tập còn hạn chế trong khi số lượng sinh viên tham gia học tập khá đông, dẫn đến tình trạng không gian luyện tập chật hẹp, khó tổ chức đồng bộ các hoạt động thực hành.

Điều này phần nào ảnh hưởng đến chất lượng giảng dạy, mức độ vận động và khả năng quan sát, chỉnh sửa kỹ thuật của giảng viên đối với từng sinh viên.

Một hạn chế khác được nhiều sinh viên phản ánh là thời lượng học tập môn võ thuật còn ít, chủ yếu tập trung trong thời gian ngắn của học phần giáo dục thể chất. Với quỹ thời gian hiện tại, sinh viên khó có điều kiện rèn luyện thường xuyên để nâng cao kỹ thuật, thể lực và kỹ năng thực hành võ thuật một cách bài bản. Do đó, hiệu quả phát triển kỹ năng chuyên môn và khả năng ứng dụng thực tế còn chưa cao.

Bên cạnh đó, các hoạt động thi đấu, giao lưu và biểu diễn võ thuật chưa được tổ chức thường xuyên. Điều này làm giảm cơ hội để sinh viên giao lưu học hỏi, cọ xát thực tế, nâng cao kỹ năng thi đấu cũng như phát triển phong trào luyện tập võ thuật trong nhà trường. Việc thiếu các sân chơi thể thao chuyên đề cũng ảnh hưởng đến động lực tham gia tập luyện lâu dài của sinh viên.

Nhìn chung, công tác giảng dạy môn võ thuật đã đạt được những kết quả tích cực về nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy và chất lượng đội ngũ giảng viên. Tuy nhiên, để nâng cao hơn nữa hiệu quả giảng dạy và phát triển phong trào võ thuật trong nhà trường, cần có sự đầu tư đồng bộ về cơ sở vật chất, mở rộng không gian tập luyện, tăng thời lượng học tập và tổ chức thường xuyên các hoạt động ngoại khóa, thi đấu và giao lưu võ thuật cho sinh viên.

#### 2.4.3. Đánh giá hiệu quả của môn võ thuật đối với sinh viên

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc tham gia học tập và tập luyện võ thuật mang lại nhiều tác động tích cực đối với sinh viên, không chỉ ở phương diện thể chất mà còn ở mặt tâm lý, ý thức và kỹ năng xã hội. Thông qua quá trình rèn luyện thường xuyên, đa số sinh viên đều có sự thay đổi rõ rệt về thể lực, tinh thần cũng như thái độ học tập và sinh hoạt. Trước hết, võ thuật có tác dụng tích cực trong việc nâng cao sức khỏe và phát triển thể lực cho sinh viên. Sau thời gian tham gia học tập, nhiều sinh viên cho thấy sự cải thiện đáng kể về sức bền, khả năng vận động và tốc độ phản xạ. Các bài tập võ thuật thường yêu cầu sự phối hợp liên tục giữa tay, chân, mắt và toàn thân nên giúp

cơ thể hoạt động toàn diện, tăng cường khả năng chịu đựng và nâng cao hiệu quả hoạt động của hệ tim mạch, hô hấp. Bên cạnh đó, việc luyện tập các kỹ thuật di chuyển, bật nhảy, né tránh và phản công giúp sinh viên phát triển sự nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng xử lý tình huống linh hoạt trong vận động.

Ngoài sức bền và sự nhanh nhẹn, tính linh hoạt của cơ thể cũng được cải thiện rõ rệt thông qua quá trình tập luyện võ thuật. Các động tác ép dẻo, xoay khớp, đá cao, di chuyển đổi hướng hay phối hợp kỹ thuật giúp tăng biên độ vận động của cơ và khớp, từ đó nâng cao độ mềm dẻo và khả năng thích nghi vận động của cơ thể. Điều này không chỉ hỗ trợ tốt cho quá trình học tập môn võ mà còn có ý nghĩa trong việc phòng tránh chấn thương và nâng cao chất lượng sinh hoạt hằng ngày của sinh viên.

Bên cạnh hiệu quả về thể chất, môn võ thuật còn góp phần hình thành và phát triển những phẩm chất tâm lý tích cực cho sinh viên. Kết quả khảo sát cho thấy nhiều sinh viên có sự tiến bộ về ý thức tổ chức kỷ luật sau quá trình học tập. Trong môi trường luyện tập võ thuật, sinh viên phải tuân thủ nghiêm túc nội quy lớp học, thực hiện đúng kỹ thuật và chấp hành sự hướng dẫn của giảng viên. Điều này giúp hình thành tác phong nghiêm túc, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác trong học tập cũng như trong cuộc sống.

Một hiệu quả nổi bật khác của võ thuật là giúp sinh viên nâng cao sự tự tin trong giao tiếp và học tập. Thông qua các hoạt động luyện tập, biểu diễn hoặc thi đấu, sinh viên có cơ hội thể hiện bản thân, vượt qua tâm lý e ngại và rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc. Việc làm chủ các kỹ năng vận động và kỹ năng tự vệ cũng giúp sinh viên cảm thấy tự tin hơn trong cuộc sống hằng ngày, từ đó tạo tâm lý tích cực, chủ động hơn trong giao tiếp, học tập và tham gia các hoạt động tập thể. Ngoài tác động đối với từng cá nhân, hoạt động võ thuật còn góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh và tích cực. Các giờ học võ thuật tạo điều kiện để sinh viên giao lưu, hỗ trợ nhau trong luyện tập, tăng cường tinh thần đoàn kết và hợp tác tập thể. Đồng thời, việc phát triển các câu lạc bộ võ thuật, hoạt động giao lưu và biểu diễn còn thúc đẩy phong trào rèn luyện thể dục thể thao trong

nhà trường, góp phần nâng cao đời sống văn hóa tinh thần cho sinh viên.

Nhìn chung, kết quả nghiên cứu khẳng định rằng môn võ thuật có ý nghĩa quan trọng đối với sự phát triển toàn diện của sinh viên. Không chỉ giúp nâng cao thể lực và khả năng vận động, võ thuật còn góp phần giáo dục nhân cách, rèn luyện ý thức kỷ luật, phát triển sự tự tin và xây dựng môi trường học tập tích cực trong nhà trường. Đây là cơ sở quan trọng để tiếp tục duy trì và nâng cao chất lượng giảng dạy môn võ thuật trong chương trình giáo dục thể chất ở các cơ sở giáo dục đại học.

### III. KẾT LUẬN

Hoạt động giáo dục thể chất thông qua môn võ thuật tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh đã mang lại nhiều hiệu quả tích cực trong việc nâng cao thể lực, kỹ năng tự vệ và giáo dục nhân cách cho sinh viên. Tuy nhiên, vẫn còn tồn tại một số hạn chế về điều kiện cơ sở vật chất, thời lượng giảng dạy và tổ chức hoạt động ngoại khóa.

Nghiên cứu đề xuất nhà trường cần tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, đổi mới phương pháp giảng dạy và mở rộng các hoạt động phong trào võ thuật nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên trong thời gian tới.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). *Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- Nguyễn, V. H. (2021). Nghiên cứu hiệu quả hoạt động giáo dục thể chất trong trường đại học. *Tạp chí Khoa học Thể thao*, 5(2), 45–52.
- Trần, Q. T. (2022). Vai trò của võ thuật trong phát triển kỹ năng sống cho sinh viên đại học. *Tạp chí Giáo dục*, 522, 33–36.
- Hoàng, T. M. (2020). Giá trị giáo dục của võ thuật truyền thống trong trường học. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, 36, 71–75.
- Lê, A. D., & Phạm, H. T. (2023). Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên các trường đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Thể thao cho mọi người*, 4, 58–64.