

# NGHIÊN CỨU SỰ TÁC ĐỘNG CỦA CÁC BÀI TẬP VÕ NHẠC MÔN VÕ CỔ TRUYỀN ĐẾN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC

RESEARCHING THE IMPACTS OF TRADITIONAL DANCE ACTIVITIES ON THE PHYSICS OF PUPILS AT THU DUC HIGH SCHOOL, THU DUC CITY

**TÓM TẮT:** Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong TDTT, nghiên cứu đã lựa chọn được 09 chỉ tiêu (03 chỉ tiêu hình thái, 06 chỉ tiêu thể lực chung) và 16 bài tập (04 bài tập nhóm bài tập cảm nhận âm nhạc và 12 bài tập nhóm bài tập kỹ thuật, di chuyển đội hình) nhằm phát triển thể chất cho học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức. Qua đó giúp nâng cao thể chất cho học sinh, góp phần thúc đẩy sự phát triển Võ cổ truyền Việt Nam.

**TỪ KHÓA:** Võ nhạc, bài tập, võ cổ truyền, thể chất, học sinh, trung học phổ thông.

**ABSTRACT:** Using basic scientific research methods in sports, the research has selected 09 indicators (03 morphological indicators, 06 general fitness indicators) and 16 exercises (04 group exercises). feeling music and 12 group exercises (technical exercises, moving formations) to develop physical skills for students at Thu Duc High School, Thu Duc City. Thereby helping to improve the physical fitness of students, contributing to promoting the development of Vietnamese traditional martial arts.

**KEYWORDS:** Martial arts, exercises, traditional martial arts, physical, pupils, high school.

**LÊ KIM HÙNG**

*Liên đoàn Võ cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh*

**LE KIM HUNG**

*Ho Chi Minh City Vietnamese Traditional Martial Arts Federation*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam đã gắn bó với dân tộc ta từ hàng ngàn năm qua, mang một vẻ đẹp không môn phái nào trên thế giới có được, không chỉ là môn võ phòng thân, chống lại bao giặc thù hàng ngàn năm qua mà còn là một lối sống, một nhân sinh quan, một tư tưởng vô cùng quan trọng trong hệ thống tư tưởng Việt Nam. Đưa Võ cổ truyền vào học đường đang ngày một được đẩy mạnh, hầu hết đã được phổ biến và thực hiện ở

các trường học thuộc nhiều tỉnh, thành trên toàn quốc. Sự lựa chọn kết hợp giữa âm nhạc và võ thuật gọi là võ nhạc đã được nghĩ đến, đây là cách kết hợp độc đáo mà các nước khác trên thế giới đã thực hiện từ lâu.

Võ nhạc bao gồm âm nhạc, vũ đạo và võ. Ngoài chuyên môn tốt, khi tập luyện cần có sự thẩm thấu âm nhạc và khả năng vũ đạo đồng nhất để di chuyển đội hình đẹp mắt trên nền nhạc. Đây là cách để truyền bá võ thuật gần gũi hơn với học sinh khi mang lại sự tươi mới và sáng tạo. Tuy nhiên, khó khăn lớn nhất hiện nay là số lượng bài võ nhạc được xây dựng chưa nhiều, việc đưa vào thực tế giảng dạy cần có kiểm chứng. Vì vậy, việc nghiên cứu sự tác động của các bài tập

võ nhạc môn Võ cổ truyền đến thể chất của học sinh là hết sức thiết thực và cần thiết.

- Mục đích nghiên cứu: Nghiên cứu sự tác động của các bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền đến thể chất của học sinh Trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức, nhằm nâng cao thể chất cho học sinh, góp phần thúc đẩy sự phát triển Võ cổ truyền Việt Nam.

**- Phương pháp nghiên cứu:**

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra y sinh, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

- Khách thể nghiên cứu: 40 học sinh (20 nam và 20 nữ) được

**BẢNG 1. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THPT THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC ( 20 HS NAM, 20 HS NỮ)**

TT	YẾU TỐ	CHỈ TIÊU	HỌC SINH	$\bar{x}$	$\delta$	Min	Max	Cv%	$\epsilon$
1	Hình thái	Chiều cao đứng (cm).	Nam	168.25	6.75	155.00	181.00	4.01	0.02
			Nữ	159.50	5.92	148.00	170.00	3.71	0.02
2		Cân nặng (kg).	Nam	71.26	8.43	52.20	86.00	9.68	0.05
			Nữ	58.19	10.35	43.50	77.50	9.95	0.05
3		BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Nam	25.23	3.19	18.06	31.21	8.92	0.05
			Nữ	22.79	3.25	17.43	29.17	8.96	0.05
4	Thể lực chung	Lực bóp tay thuận (kg).	Nam	39.77	4.33	32.30	47.50	9.87	0.05
			Nữ	26.51	1.69	22.30	29.30	6.37	0.03
5		Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	Nam	17.55	3.75	12.00	26.00	9.11	0.04
			Nữ	10.85	2.11	8.00	15.00	9.21	0.05
6		Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	209.70	12.44	181.00	229.00	5.93	0.03
			Nữ	156.80	10.59	141.00	174.00	6.75	0.03
7		Chạy 30m XPC (s).	Nam	5.50	0.67	4.55	6.90	9.77	0.05
			Nữ	6.52	0.48	5.87	7.33	7.36	0.03
8		Chạy con thoi 4x10m (s).	Nam	11.44	0.83	10.42	13.02	7.22	0.03
	Nữ		12.96	0.62	12.01	14.01	4.76	0.02	
9	Chạy 5 phút tùy sức (m).	Nam	938.65	68.55	765.00	1057.00	7.30	0.03	
		Nữ	804.70	34.51	733.00	892.00	4.29	0.02	

lựa chọn ngẫu nhiên từ các em học sinh khối 11 Trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức.

- **Khách thể phỏng vấn gồm:** 17 giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm giảng dạy, huấn luyện võ cổ truyền.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Đánh giá thực trạng thể chất của học sinh Trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức

Để đánh giá thể chất cho học sinh Trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức nghiên cứu sử dụng các chỉ tiêu do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008, bao gồm các chỉ tiêu như sau: Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

Tuy nhiên, hiện nay tình trạng mất cân đối về cơ thể (chủ yếu do béo phì) dẫn đến ảnh hưởng rất lớn đến thể chất của các em học sinh. Vì vậy, nghiên cứu sử dụng 03 chỉ tiêu hình thái đánh giá thể chất của người Việt Nam từ 6-20 tuổi gồm: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg) và BMI (kg/m<sup>2</sup>) vào đánh giá thể chất cho học sinh Trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức.

Thông qua các chỉ tiêu hình thái và thể lực chung ở trên, nghiên cứu tiến hành lấy số liệu và phân tích. Kết quả kiểm tra thực trạng thể chất của học sinh Trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức, được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, thực trạng thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức tương đối đồng đều và giá trị trung bình có tính đại diện cho tập hợp mẫu. Khi so sánh thực trạng thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức và thanh

niên Việt Nam cùng lứa tuổi (16 tuổi) thì hầu hết là thấp hơn.

Căn cứ vào Điều 16 (xếp loại) theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nghiên cứu tiến hành xếp loại thực trạng thể lực chung của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy kết quả xếp loại thực trạng thể lực chung của học sinh Trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức như sau:

- Học sinh nam: số lượng học sinh được xếp loại thể lực tốt là 02 học sinh, chiếm tỷ lệ 10.0%; xếp loại thể lực đạt là 07 học sinh, chiếm tỷ lệ 35.0% và xếp loại thể lực chưa đạt là 11 học sinh, chiếm tỷ lệ 55.0%.

- Học sinh nữ: số lượng học sinh được xếp loại thể lực tốt là không có học sinh nào, chiếm tỷ lệ 0.0%; xếp loại thể lực đạt là 05 học sinh, chiếm tỷ lệ 25.0%

và xếp loại thể lực chưa đạt là 15 học sinh, chiếm tỷ lệ 75.0%.

Như vậy, qua đánh giá thực trạng thể chất của học sinh Trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức cho thấy về hình thái thì chiều cao đứng là tương đối tốt, BMI của các em nằm ở mức “Bình thường”. Tuy nhiên về thể lực chung khi so sánh với thanh niên Việt Nam cùng lứa tuổi (16 tuổi) thì kém hơn ở hầu hết các chỉ tiêu và theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008) thể hiện qua số lượng học sinh xếp loại chưa đạt còn khá nhiều. Vì vậy, nhà trường cần có giải pháp để khuyến khích các em tham gia nhiều hơn vào các hoạt động vận động, qua đó giúp nâng cao về thể chất cho các em.

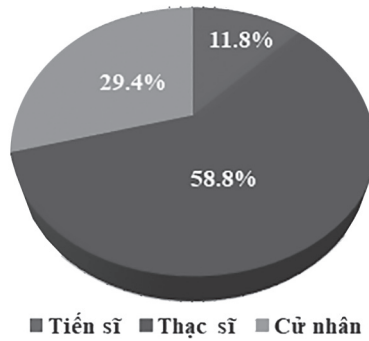
**2.2. Lựa chọn bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền có tác động đến thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức**

Bước đầu tiến hành lựa chọn thông qua phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan, sau đó tiến hành phỏng vấn, khách thể phỏng vấn gồm 17 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện môn Võ cổ truyền.

Quy ước chọn những bài tập có tỷ lệ trên 75% số người tán thành trong cả 02 lần phỏng vấn và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05. Theo quy ước này nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền có tác động đến thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành

**BẢNG 2. KẾT QUẢ XẾP LOẠI THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THPT THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC ( 20 HS NAM, 20 HS NỮ)**

STT	HỌC SINH	XẾP LOẠI	TỐT	ĐẠT	CHƯA ĐẠT
1	Nam	Số lượng học sinh	02	07	11
		Tỷ lệ %	10.0	35.0	55.0
2	Nữ	Số lượng học sinh	0	05	15
		Tỷ lệ %	0.0	25.0	75.0



**BIỂU ĐỒ 1. THỐNG KÊ VÀ PHÂN LOẠI TRÌNH ĐỘ KHÁCH THỂ PHỎNG VẤN**

phố Thủ Đức gồm:

- Nhóm bài tập cảm nhận âm nhạc (04 bài tập): Cảm nhận cơ bản; Cảm nhận nâng cao; Cảm nhận kết hợp động tác cơ bản; Cảm nhận kết hợp động tác nâng cao.

- Nhóm bài tập kỹ thuật, di chuyển đội hình (12 bài tập): Khởi động phân mở đầu.; Gạt đỡ qua mặt, tay đấm thẳng; Đánh tổ hợp quyền 1; Đánh tổ hợp quyền 2; Đánh tổ hợp quyền 3; Đối bên tổ hợp quyền 3; Đánh tổ hợp quyền 4; Đánh tổ hợp quyền 5; Chân tay linh hoạt; Di chuyển đội hình; Di chuyển đội hình lần 2; Nhảy kết thúc bài.

**2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền đến thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức**

**2.3.1. Ứng dụng bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền để phát triển thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức**  
Để kiểm nghiệm hiệu quả

của các bài tập đã lựa chọn ở trên, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể là học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức gồm 40 học sinh nam, nữ của khối 11. Trong quá trình thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh trình tự đơn, áp dụng trước sau khi thực hiện bài tập để chứng minh hiệu quả.

Thời gian thực nghiệm được tiến hành vào giờ học ngoại khóa của học kỳ 2 năm học 2021-2022, từ ngày 14 tháng 02 năm 2022 đến ngày 28 tháng 05 năm 2022 (15 tuần). Mỗi tuần học 01 buổi, mỗi buổi 02 tiết (90 phút) vào buổi chiều thứ 7 hàng tuần (sau khi học sinh học xong 03 tiết buổi chiều thứ 7, bắt đầu lúc 15 giờ 30 phút và kết thúc lúc 17 giờ).

**2.3.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền đến thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức**

Sau một học kỳ thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành thu thập số liệu lần 2 và đánh giá hiệu quả các bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền đến thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức. Kết quả đánh giá sự phát triển thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức, được trình bày ở bảng 3.

Quy ước: đối với chỉ tiêu Chạy 30m XPC (s) và Chạy con thoi



**BẢNG 3. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THPT THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC ( 20 HS NAM, 20 HS NỮ)**

TT	YẾU TỐ	CHỈ TIÊU	HỌC SINH	TRƯỚC THỰC NGHIỆM	SAU THỰC NGHIỆM	W%	t <sub>tính</sub>	P
				$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			
1	Hình thái	Chiều cao đứng (cm).	Nam	168.25 ± 6.75	168.95 ± 6.58	0.42	5.48	<0.05
			Nữ	159.50 ± 5.92	159.90 ± 5.82	0.25	3.56	<0.05
2		Cân nặng (kg).	Nam	71.26 ± 8.43	70.83 ± 8.22	-0.61	4.97	<0.05
			Nữ	58.19 ± 8.43	57.85 ± 9.85	-0.59	2.13	<0.05
3		BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Nam	25.23 ± 3.19	24.86 ± 3.05	-1.47	6.92	<0.05
			Nữ	22.79 ± 3.25	22.54 ± 3.05	-1.07	3.19	<0.05
4	Thể lực chung	Lực bóp tay thuận (kg).	Nam	39.77 ± 4.33	40.66 ± 4.52	2.21	11.60	<0.05
			Nữ	26.51 ± 1.69	27.07 ± 1.65	2.07	15.46	<0.05
5		Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	Nam	17.55 ± 3.75	18.20 ± 3.43	3.64	3.90	<0.05
			Nữ	10.85 ± 2.11	11.30 ± 2.05	4.06	3.33	<0.05
6		Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	209.70 ± 12.44	215.80 ± 12.22	2.87	14.03	<0.05
			Nữ	156.80 ± 10.59	160.70 ± 10.38	2.46	13.08	<0.05
7		Chạy 30m XPC (s).	Nam	5.50 ± 0.67	5.41 ± 0.69	1.56	5.12	<0.05
			Nữ	6.52 ± 0.48	6.45 ± 0.47	1.12	11.18	<0.05
8		Chạy con thoi 4x10m (s).	Nam	11.44 ± 0.83	11.24 ± 0.83	1.71	19.48	<0.05
			Nữ	12.96 ± 0.62	12.77 ± 0.60	1.48	28.24	<0.05
9		Chạy 5 phút tùy sức (m).	Nam	938.65 ± 68.55	967.30 ± 69.00	3.01	43.28	<0.05
			Nữ	804.70 ± 34.51	829.00 ± 33.84	2.97	46.86	<0.05

Ghi chú: với  $n=20$ , độ tự do  $df = n-1$ , suy ra:  $t_{0.05} = 2.09$

4x10m (s) thì khi tính nhịp tăng trưởng (W%), nếu có tăng lên thì chỉ số tính ra sẽ bị âm. Vì vậy, để tránh bị nhầm lẫn khi đọc kết quả sẽ quy đổi thành chỉ số dương khi tăng lên và âm khi giảm xuống.

Qua bảng 3 cho thấy, sau khi ứng dụng thực nghiệm các bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền thì thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức có sự tăng trưởng tốt.

**\*Học sinh nam:**

Thành tích chỉ tiêu nằm giữa gập bụng có mức tăng trưởng cao nhất là  $W_{nam} \%_{max} = 3.64\%$ , mức tăng trưởng thấp nhất  $W_{nam} \%_{min} = 0.42\%$ . Đối với chỉ tiêu chiều cao đứng với  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở tất cả các chỉ tiêu chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

**\*Học sinh nữ:**

Thành tích chỉ tiêu nằm giữa gập bụng có mức tăng trưởng

cao nhất là  $W_{nữ} \%_{max} = 4.06\%$ , mức tăng trưởng thấp nhất  $W_{nữ} \%_{min} = 0.25\%$ . Đối với chỉ tiêu chiều cao đứng với  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở tất cả các chỉ tiêu chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

Để thấy rõ mức độ tác động của bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền đến thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả xếp loại thể lực chung của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức sau thực nghiệm, được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, kết quả xếp loại thể lực chung sau thực nghiệm của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức là có sự khác biệt rõ rệt. Cụ thể như sau:

**- Học sinh nam:**

+ Trước thực nghiệm: số

lượng học sinh được xếp loại thể lực Tốt là 02 học sinh, chiếm tỷ lệ 10.0%; xếp loại thể lực Đạt là 07 học sinh, chiếm tỷ lệ 35.0% và xếp loại thể lực Chưa đạt là 11 học sinh, chiếm tỷ lệ 55.0%.

+ Sau thực nghiệm: số lượng học sinh được xếp loại thể lực Tốt là 06 học sinh, chiếm tỷ lệ 30.0%; xếp loại thể lực Đạt là 12 học sinh, chiếm tỷ lệ 60.0% và xếp loại thể lực Chưa đạt là 02 học sinh, chiếm tỷ lệ 10.0%.

**- Học sinh nữ:**

+ Trước thực nghiệm: số lượng học sinh được xếp loại thể lực Tốt là không có học sinh nào, chiếm tỷ lệ 0.0%; xếp loại thể lực Đạt là 05 học sinh, chiếm tỷ lệ 25.0% và xếp loại thể lực Chưa đạt là 15 học sinh, chiếm tỷ lệ 75.0%.

+ Sau thực nghiệm: số lượng học sinh được xếp loại thể lực Tốt là 03 học sinh, chiếm tỷ lệ 15.0%; xếp loại thể lực Đạt là 11

**BẢNG 4. SO SÁNH KẾT QUẢ XẾP LOẠI THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THPT THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC SAU TN ( 20 HS NAM, 20 HS NỮ)**

STT	HỌC SINH	THỜI ĐIỂM	TỐT		ĐẠT		CHƯA ĐẠT	
			Số lượng học sinh	Tỷ lệ %	Số lượng học sinh	Tỷ lệ %	Số lượng học sinh	Tỷ lệ %
1	Nam	Trước thực nghiệm	02	10.0	07	35.0	11	55.0
		Sau thực nghiệm	06	30.0	12	60.0	02	10.0
2	Nữ	Trước thực nghiệm	0	0.0	05	25.0	15	75.0
		Sau thực nghiệm	03	15.0	11	55.0	06	30.0

học sinh, chiếm tỷ lệ 55.0% và xếp loại thể lực Chưa đạt là 06 học sinh, chiếm tỷ lệ 30.0%.

Như vậy, sau thực nghiệm số học sinh nam được xếp loại thể lực chung ở mức Tốt và Đạt tăng từ 45.0% lên 90.0%, ngược lại mức Chưa đạt giảm từ 55.0% xuống còn 10.0%; còn học sinh nữ được xếp loại thể lực chung ở mức Tốt và Đạt tăng từ 25.0% lên 70.0%, ngược lại mức Chưa đạt giảm từ 75.0% xuống còn 30.0%.

**3. KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 09 chỉ tiêu (03 chỉ tiêu hình thái, 06 chỉ tiêu thể lực chung) và qua đó đánh giá thực trạng thể chất của học sinh Trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức như sau: về hình thái thì chiều cao đứng là tương đối tốt, cân nặng nhìn chung vừa phải, BMI của các em nằm ở mức “Bình thường”. Tuy nhiên về thể lực chung khi so sánh với thanh niên Việt Nam cùng lứa tuổi (16 tuổi) thì kém hơn ở hầu hết các chỉ tiêu và theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008), thể hiện số lượng học sinh xếp loại chưa đạt còn khá nhiều. Vì vậy, nhà trường cần có giải pháp để khuyến khích các em tham gia nhiều hơn vào các hoạt động vận động, qua đó giúp nâng cao về thể chất.

Thông qua các bước nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền có tác động đến thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức gồm: Nhóm bài tập cảm nhận âm nhạc (04 bài tập): Cảm nhạc cơ bản; Cảm nhạc nâng cao; Cảm nhạc kết hợp động tác cơ bản; Cảm nhạc kết hợp động tác nâng cao. Nhóm bài tập kỹ thuật, di chuyển đội hình (12 bài tập): Khởi động phần mở đầu.; Gạt đỡ qua mặt, tay đấm thẳng; Đánh tổ hợp quyền 1; Đánh tổ hợp quyền 2; Đánh tổ hợp quyền 3; Đối bên tổ hợp quyền 3; Đánh tổ hợp quyền 4; Đánh tổ hợp quyền 5; Chân tay linh hoạt; Di chuyển đội hình; Di chuyển đội hình lần 2; Nhảy kết thúc bài. Từ đó tiến hành ứng dụng thực nghiệm, thời gian thực nghiệm được tiến hành vào giờ học ngoại khóa của học kì 2 năm học 2021-2022.

Kết quả sau khi ứng dụng thực nghiệm các bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền thì thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức có sự tăng trưởng tốt. Sau thực nghiệm số học sinh nam được xếp loại thể lực chung ở mức Tốt và Đạt tăng từ 45.0% lên 90.0%, ngược lại mức Chưa đạt giảm từ 55.0% xuống còn 10.0%; còn học sinh nữ được xếp loại thể lực chung ở mức Tốt và Đạt tăng từ 25.0% lên 70.0%, ngược lại mức Chưa đạt

giảm từ 75.0% xuống còn 30.0%. Như vậy, bước đầu nghiên cứu cho thấy các bài tập võ nhạc môn Võ cổ truyền đã có tác động tích cực đến thể chất của học sinh trường THPT Thủ Đức, Thành phố Thủ Đức, giúp thể chất của các em phát triển tốt hơn. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 15/05/2023;  
ngày phản biện đánh giá: 12/07/2023;  
ngày chấp nhận đăng: 10/08/2023)

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), Thông tư số 40/2021/TT-BGDĐT ngày 30 tháng 12 năm 2021 về việc ban hành quy chế tổ chức và hoạt động của trường tiểu học, trường trung học cơ sở, trường THPT và trường phổ thông có nhiều cấp học loại hình tự thực, Hà Nội.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Hà Nội.
- Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 tới 20 tuổi (thời điểm 2001), nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- Lê Vinh Đài (2016), Nghiên cứu ứng dụng môn Võ cổ truyền Tây Sơn vào chương trình ngoại khóa cho học sinh trường Trung học cơ sở Điện Biên quận Bình Thạnh Tp. Hồ Chí Minh, nghiên cứu thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TĐTT Tp. Hồ Chí Minh.
- Lê Thu Hiền (2019), Đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình giảng dạy môn tự chọn võ nhạc Vovinam vào giờ học thể dục ngoại khóa cho học sinh lớp 11 của trường THPT Trần Quang Khải, Quận 11 Tp. Hồ Chí Minh, nghiên cứu thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TĐTT Tp. Hồ Chí Minh.
- Lê Văn Lâm (2008), Giáo trình TĐTT trường học, nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- Lê Quý Phương (2009), Cảm nang sử dụng test kiểm tra thể lực vận động viên, nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- Trịnh Hùng Thanh (2002), Hình thái học thể thao, nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2011), Đo lường thể thao, nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- Thủ tướng chính phủ (2016), Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 06 năm 2016 phê duyệt đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.