TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TẠP CHÍ

KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO THỂ DỤC THỂ THAO

JOURNAL OF EDUCATION AND SPORT SCIENCES

ISSN: 0866-8108

SỐ 5
2025
(69)

TẠP CHÍ KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO THỂ DỤC THỂ THAO

TẠP CHÍ KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO TDTT

TỔNG BIÊN TẬP
TS. Nguyễn Thanh Bình

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP
TS. Võ Quốc Thắng
TS. Nguyễn Thanh Bình
GS.TS Lâm Quang Thành
GS.TS Nguyễn Đại Dương
GS.TS Nguyễn Xuân Sinh
PGS.TS Vũ Việt Bảo
PGS.TS Nguyễn Thị Mỹ Linh
PGS.TS Trần Hồng Quang
PGS.TS Lê Thiết Can
PGS.TS Đặng Hà Việt
PGS.TS Nguyễn Danh Hoàng Việt
PGS.TS Lê Ngọc Trung
PGS.TS Nguyễn Văn Phúc
PGS.TS Phan Thanh Hài
PGS.TS Châu Vĩnh Huy
PGS.TS Nguyễn Duy Quyết
PGS.TS Bùi Trọng Toại
PGS.TS Lưu Thiên Sương
PGS.TS Nguyễn Hoàng Minh Thuận
PGS.TS Lê Văn Bé Hai
PGS.TS Nguyễn Đăng Chiêu
PGS.TS Chu Thị Bích Vân
PGS.TS Lý Vĩnh Trường
TS. Bùi Xuân Hoàng
TS. Dương Mạnh Thắng
TS. Hoàng Hà
TS. Nguyễn Đăng Khánh
TS. Phạm Hoàng Tùng
TS. Nguyễn Ngọc Long
TS. Nguyễn Văn Hòa
TS. Nguyễn Thị Thu Hương
TS. Hồ Hải
TS. Vũ Đình Mai
TS. Nguyễn Thành Ngọc
TS. Tạ Hoàng Thiện
TS. Lê Thị Mỹ Hạnh
ThS. Nguyễn Bảo Ninh
ThS. Trần Quang Đạo
ThS. Nguyễn Thị Kim Phượng

BAN THƯ KÝ TÒA SOẠN
ThS. Nguyễn Thanh Tú
ThS. Nguyễn Ngọc Tuấn

Địa chỉ tòa soạn
Khu phố 33, Phường Linh Xuân, Thành phố Hồ Chí Minh.
Điện thoại: 0283.896.0322

Giấy phép xuất bản
Giấy phép số 292/GP-BTTTT ngày 18 tháng 8 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ Thông tin và Truyền thông ban hành Giấy phép hoạt động Tạp chí in và Tạp chí điện tử.

MỤC LỤC

THỂ THAO CHO MỌI NGƯỜI

Vũ Ngọc Anh, Nguyễn Thanh Bình, Phạm Thanh Vũ, Võ Thành Nhân
6 Đề xuất giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam tại Ban chỉ huy quân sự cấp Quận trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

Lê Thanh Tâm, Nguyễn Thị Mỹ Linh,
14 Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ).

Hồ Văn Giàu, Châu Vĩnh Huy, Lê Văn Bé Hai
22 Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ).

Nguyễn Việt Chung, Lê Văn Bé Hai, Phạm Thái Vinh
31 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh.

Lê Hoàng Bửu, Nguyễn Kế Bình, Nguyễn Hoàng Minh
39 Xây dựng chương trình dạy ngoại khóa bơi ếch cho học sinh khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyễn Thanh Liêm, Nguyễn Văn Hòa, Nguyễn Hữu Tri Trần Trung Du, Trịnh Thị Thành Minh
44 Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn Taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ.

Thạch Minh Hiếu, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Hoàng Minh
49 Nghiên cứu các Test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bóng chuyền Trường Trung học phổ thông An Lạc Thôn, xã An Lạc Thôn, thành phố Cần Thơ.

Nguyễn Hữu Tri, Lê Bá Tường, Lê Thiết Can
53 Xây dựng tiêu chí đánh giá hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá sinh viên Trường Đại học Cần Thơ.

Nguyễn Nam Hải
58 Thực trạng nhu cầu và sở thích hoạt động thể chất và thể thao của sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh.

Châu Hoàng Cầu, Trịnh Thị Thảo, Trần Quốc Huy
63 Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho sinh viên đội tuyển cầu lông Đại học Cần Thơ.

Nguyễn Thị Hồng Điệp, Huỳnh Quốc Khánh, Trương Thị Trà My
69 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học sinh câu lạc bộ bóng rổ Trường Tiểu học Hồng Hà, Thành phố Hồ Chí Minh.

HUẤN LUYỆN THỂ THAO

Đỗ Quang Trực, Lương Thành Tài
77 Lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển cầu lông Thành phố Hồ Chí Minh.

Lê Tuấn Hùng, Vũ Đình Mai, Nguyễn Thanh Dũng
81 Lựa chọn test đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia.

Kiều Việt Hưng, Phan Thanh Cảnh, Lê Minh Thiện
86 Lựa chọn bài tập huấn luyện thể lực cho nam vận động viên bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15 – 16 tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Lương Thị Cẩm Lợi, Phạm Thái Vinh, Nguyễn Đăng Khoa
94 Nghiên cứu lựa chọn Test đánh giá kỹ thuật đỡ cầu bước một cho nam vận động viên đội tuyển trẻ Cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh.

CONTENTS

SORTS FOR ALL

Vu Ngoc Anh, Nguyen Thanh Binh, Pham Thanh Vu, Vo Thanh Nhan
6 Proposed solutions for developing the Vovinam training movement at district-level military commands in Ho Chi Minh city.

Le Thanh Tam, Nguyen Thi My Linh
14 Selection of exercises to develop explosive strength for the male volleyball team of Cay Duong high school, Phung Hiep district, former Hau Giang province.

Ho Van Giau, Chau Vinh Huy, Le Van Be Hai
22 Selection and application of exercises to improve physical fitness and technique for male badminton athletes of Phan Boi Chau high school team, formerly located in Phan Thiet city, Binh Thuan province.

Nguyen Viet Chung, Le Van Be Hai, Pham Thai Vinh
31 Selection of physical fitness development exercises for male football athletes aged 14–15 at Voi Viet football training center, Ho Chi Minh city.

Le Hoang Buu, Nguyen Ke Binh, Nguyen Hoang Minh
39 Developing an extracurricular breaststroke swimming program for third-grade students at Tran Quang Vinh primary school, Binh Thanh ward, Ho Chi Minh city.

Nguyen Thanh Liem, Nguyen Van Hoa, Nguyen Huu Tri, Tran Trung Du, Trinh Thi Thanh Minh
44 Application of selected physical fitness development exercises for male students in taekwondo 3 at Can Tho University.

Thach Minh Hieu, Nguyen Hoang Minh Thuan, Nguyen Hoang Minh
49 Research on tests for assessing specialized physical fitness of male volleyball athletes of An Lac Thon high school team, An Lac Thon commune, Can Tho city.

Nguyen Huu Tri, Le Ba Tuong, Le Thiet Can
53 Building criteria to evaluate extracurricular sports activities of students at Can Tho university.

Nguyen Nam Hai
58 Survey on the needs and preferences for physical and sports activities among students of Ho Chi Minh City University of Technology (HUTECH).

Chau Hoang Cau, Trinh Thi Thao, Tran Quoc Huy
63 Selection of physical fitness and technical skill assessment tests for badminton team students at Can Tho university.

Nguyen Thi Hong Diep, Huynh Quoc Khanh, Truong Thi Tra My
69 Selection of physical fitness development exercises for students in the basketball club of Hong Ha primary school, Ho Chi Minh city.

SPORTS COACHING

Do Quang Truc, Luong Thanh Tai
77 Selection of technical assessment test for badminton team athletes in Ho Chi Minh City.

Le Tuan Hung, Vu Dinh Mai, Nguyen Thanh Dung
81 Study on the selection of tests to evaluate the current status of specialized physical fitness of male freestyle wrestling athletes in the national youth team.

Kieu Viet Hung, Phan Thanh Canh, Le Minh Thien
86 Selection of physical training exercises for male reserve basketball athletes aged 15–16 in Ho Chi Minh city.

Luong Thi Cam Loi, Pham Thai Vinh, Nguyen Dang Khoa
94 Research on selecting tests to assess the first-touch receiving technique for male athletes of the youth sepak takraw team in Ho Chi Minh city.

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN HỌC MÔN TAEKWONDO 3 TẠI ĐẠI HỌC CẦN THƠ

APPLICATION OF SELECTED PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS IN TAEKWONDO 3 AT CAN THO UNIVERSITY

TÓM TẮT: Với mục đích là lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn Taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ. Bằng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập và ứng dụng với nhóm thực nghiệm là 150 nam sinh viên, học môn taekwondo 3 (chương trình không chuyên) kết hợp so sánh song song với nhóm đối chứng là 145 nam sinh viên học cùng chương trình, cùng thời điểm tại Đại học Cần Thơ, học kỳ 1 năm học 2024-2025. Kết quả, các chỉ số thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng từ 2.87 – 9.84%, nhóm đối chứng chỉ tăng 0.94 – 1.74%; trong đó, có 3/6 nội dung kiểm tra nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng và có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$ ($t_{bảng}$ = 1,96); P < 0.05; Đánh giá xếp loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT thì nhóm thực nghiệm có trên 90% ở mức đạt, còn nhóm đối chứng chỉ đạt ở mức đạt khoảng 44%. Kết quả này chứng minh được hiệu quả 10 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên học môn Taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ.

TỪ KHÓA: Bài tập phát triển thể lực; sinh viên, môn taekwondo; Đại học Cần Thơ.

ABSTRACT: The purpose is to select and apply some physical development exercises for male students studying Taekwondo 3 at Can Tho University. Using traditional research methods, selected 10 exercises and applied them to an experimental group of 150 male students studying Taekwondo 3 (non-specialized program) combined with a parallel comparison with a control group of 145 male students studying the same program at the same time at Can Tho University, semester 1, academic year 2024-2025. As a result, the physical indicators of male students in the experimental group had a growth rate of 2.87 - 9.84%, the control group only increased by 0.94 - 1.74%; in which, 3/6 test contents of the experimental group were better than the control group and had statistical significance with $t > t_{table}$ (t_{table} = 1.96); P < 0.05; According to Decision 53/2008/QD - BGDĐT, the experimental group had over 90% of the physical fitness level achieved, while the control group only achieved about 44%. This result proves the effectiveness of 10 physical fitness development exercises for students studying Taekwondo 3 at Can Tho University.

KEYWORDS: Physical development exercises; students, Taekwondo; Can Tho University.

NGUYỄN THANH LIÊM
NGUYỄN VĂN HÒA
NGUYỄN HỮU TRI
Đại học Cần Thơ
TRẦN TRUNG DU
TRỊNH THỊ THÀNH MINH
Trường Đại học Tây Đô

NGUYEN THANH LIEM
NGUYEN VAN HOA
NGUYEN HUU TRI
Can Tho University
TRAN TRUNG DU
TRINH THI THANH MINH
Tay Do University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất được coi là nhiệm vụ giáo dục quan trọng đối với học sinh, sinh viên giúp các em hình thành kỹ năng vận động cơ bản, nâng cao thể lực, sức khỏe và phát triển các phẩm chất có liên quan. Nhận thức được vấn đề đó, những năm gần đây, các trường Đại học, Cao đẳng, Trung cấp chuyên nghiệp đã chú trọng thay đổi phương pháp và phương tiện giảng dạy giáo dục thể chất nói chung và các bài tập bổ trợ nói riêng, làm cho các buổi học giáo dục thể chất trở nên sinh động, phong phú có sức lôi cuốn, nâng cao tính tích cực tập luyện.

Taekwondo là một trong 10 môn học tự chọn thuộc chương trình giáo dục thể chất tại Đại học Cần Thơ, là môn học có số sinh viên đăng ký nhu cầu học tập nhiều nhất hiện nay. Môn taekwondo là môn thể

học mang lại nhiều lợi ích về mặt tinh thần, kỹ năng và phẩm chất, cụ thể: phát triển thể chất, rèn luyện ý chí và tinh thần, kiên nhẫn và kiên trì, học được kỹ năng tự vệ, phát triển tư duy và đạo đức; biết tôn trọng thầy cô; kết nối xã hội, xây dựng tình bạn và sự đoàn kết trong cộng đồng. Nhìn chung, tập luyện Taekwondo là một quá trình không chỉ cải thiện sức khỏe mà còn phát triển con người toàn diện, từ thể chất, tinh thần đến tư duy và phẩm chất đạo đức.

Để góp phần vào sự phát triển thể chất cho sinh viên học môn Taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ nói riêng và chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên nói chung trong những năm qua Khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Cần Thơ đã nhiều lần cải tiến chương trình, xác định chuẩn đầu ra, xác định các nội dung phù hợp. Tuy nhiên, qua kiểm tra để báo cáo về công tác đánh giá xếp loại thể lực sinh viên hằng năm theo Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18/09/2008, thì thể lực của sinh viên Đại học Cần Thơ có tỷ lệ không đạt còn chiếm tỷ lệ cao..., trên cơ sở đó, nhóm nghiên cứu tiến hành nghiên cứu "Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ".

Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể phỏng vấn: 10 giảng viên và nhà khoa học

+ Khách thể kiểm tra sư phạm:

Nhóm thực nghiệm (TN): là 150 nam sinh viên học môn taekwondo 3, có ứng dụng bài tập để nâng cao thể lực;

Nhóm đối chứng (ĐC): gồm là 145 nam sinh viên học môn taekwondo 3 theo chương trình nội khóa của nhà trường.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ.

2.1.1. Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ.

Xác định cơ sở khoa học của việc lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ, nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn theo trình tự 03 bước sau:

Bước 1. Thu thập, thống kê và hệ thống các bài tập đã được sử dụng từ một số công trình nghiên cứu có liên quan, để ứng dụng phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ, nghiên cứu đã tổng hợp được 32 bài tập phù hợp với đối tượng là sinh viên không chuyên;

Bước 2. Phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu để lấy ý kiến các nhà khoa học và các giảng viên giáo dục thể chất từ các trường Đại học trong khu vực ĐBSCL, đã tiến hành phỏng vấn 02 lần với 18 nhà khoa học và giảng viên, đã chọn được 10 bài tập.

Bước 3. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của 10 bài tập đã lựa chọn đều đảm bảo kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là sig. = 0.512 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 0.05).

2.1.2. Kết quả lựa chọn các bài tập phát thể lực cho nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ.

Qua 03 bước trên nghiên cứu đã chọn được 10/32 với tỷ lệ phỏng vấn qua 02 lần đều đạt 85% trở lên, và thông qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn đều đạt r > 0.7. Các bài tập được tổng hợp ở bảng 1.

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập để nâng cao thể lực cho nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ.

2.2.1. Kế hoạch thực nghiệm:

Xây dựng kế hoạch thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ, được ứng dụng ở học kỳ 1, năm học 2024-2025; tổng số tuần là 15 tuần (gồm 30 tiết), mỗi tuần 2 tiết (mỗi tiết 50 phút), thời gian dành cho ứng dụng bài tập là 15-20 phút cuối mỗi buổi tập, với số bài tập là 3-4 bài tập/buổi (tùy vào nội dung buổi học và thể lực của sv).

+ Nhóm thực nghiệm (TN): là 150 nam sinh viên học môn taekwondo 3, có ứng dụng bài tập để nâng cao thể lực;

+ Nhóm đối chứng (ĐC):

BẢNG 1. KẾT QUẢ LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN HỌC MÔN TAEKWONDO 3 TẠI ĐẠI HỌC CẦN THƠ

BÀI TẬP	MỨC ƯU TIÊN	LƯỢNG VẬN ĐỘNG	YÊU CẦU
* Nhóm bài tập phát triển sức nhanh			
1. Nâng cao đùi tại chỗ 10 (s) có tín hiệu	1	5 lần, nghỉ 1'/lần	Tốc độ tối đa
2. Chạy tốc độ cao 30m	2	2-3 lần, nghỉ 1'/lần	Tốc độ tối đa
3. Nhảy dây với tốc độ tối đa	3	30s x 2-3 tổ, nghỉ 1'/tổ	Tốc độ tối đa
*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh**			
4. Nhảy bục 30-40cm liên tục 1phút/lần	1	3 lần, nghỉ 3'/lần	Tốc độ tối đa
5. Bật cóc 30m	3	3 lần, nghỉ 3'/lần	Tốc độ tối đa
*** Nhóm bài tập phát triển sức bền**			
6. Chạy biến tốc (50 mét nhanh, 50 mét chậm), cự ly 400m	1	2 lần, nghỉ 4'/lần	85-90% tốc độ tối đa
7. Chạy việt dã 1000m	2	2 lần, nghỉ 7'/lần	80-85% tốc độ tối đa
*** Nhóm bài tập phát triển khéo léo**			
8. Chạy zích zắc luồn cọc 20m (lượt lên và lượt về luồn cọc)	1	5 lần, nghỉ 5'/lần	85-90% tốc độ tối đa
9. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức"	2	5 lần, nghỉ 5'/lần	90-95% tốc độ tối đa
10. Trò chơi "Nhảy bao bố"	3	5 lần, nghỉ 5'/lần	90-95% tốc độ tối đa

BẢNG 2. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN HỌC MÔN TAEKWONDO 3 TẠI ĐẠI HỌC CẦN THƠ SAU KHI THỰC NGHIỆM

NỘI DUNG KIỂM TRA	$\overline{x}$ (NHÓM TN) (n=150)			$\overline{x}$ (NHÓM ĐC) (n=145)			ĐỘ TIN CẬY TRƯỚC TN		ĐỘ TIN CẬY SAU TN	
	Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W	t	P	t	P
Lực bóp tay thuận (kG)	42.45± 1.99	44.62 ± 1.78	4.98	42.52 ± 2.26	42.92 ± 2.2	0.94	0.11	> 0.05	2.69	< 0.05
Nằm ngửa gập bụng(lần/30 giây)	18.12 ± 1.81	19.27 ± 1.58	6.15	18.19 ± 1.33	18.51 ± 1.43	1.74	0.12	> 0.05	1.39	> 0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	208.14 ± 9.04	214.2 ± 6.54	2.87	208.4 ± 8.98	211.75 ± 8.99	1.59	0.19	> 0.05	1.97	< 0.05
Chạy 30 mét XPC (giây)	5.33 ± 0.55	4.83 ± 0.49	9.84	5.21 ± 0.33	5.15 ± 0.24	1.16	0.40	> 0.05	1.18	> 0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.27 ± 0.56	11.66 ± 0.50	5.10	12.17 ± 0.65	12.00 ± 0.54	1.41	0.29	> 0.05	1.05	> 0.05
Chạy tùy sức 5 phút (mét)	945.72 ± 63.19	997.02 ± 62.23	5.28	946.14 ± 69.55	957.02 ± 68.59	1.14	0.12	> 0.05	11.06	< 0.05

BẢNG 3. KẾT QUẢ XẾP LOẠI THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN HỌC MÔN HỌC MÔN TAEKWONDO 3 TẠI ĐẠI HỌC CẦN THƠ, Ở 2 NHÓM TN VÀ ĐC SAU THỰC NGHIỆM

NỘI DUNG KIỂM TRA	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=150 SV)			NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=145 SV)		
	$\overline{x}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\overline{x}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Lực bóp tay thuận (kG)	44.62	121	80.67	42.92	111	76.55
Nằm ngữa gập bụng(lần/30s)	19.27	132	88.00	18.51	109	75.17
Bật xa tại chỗ (cm)	214.2	111	74.00	211.75	101	69.66
Chạy 30 mét XPC (s)	4.83	122	81.33	5.15	104	71.72
Chạy con thoi 4x10m(s)	11.66	131	87.33	12	98	67.59
Chạy tùy sức 5 phút (m)	997.02	105	70.00	957.02	67	46.21
Xếp loại	Tốt	19	12.67	Tốt	4	2.76
	Đạt	87	58.00	Đạt	57	39.31
	K. đạt	26	17.33	K. đạt	84	56.00

gồm là 145 nam sinh viên học môn taekwondo 3 theo chương trình nội khóa của nhà trường.

Địa điểm: Tại Đại học Cần Thơ

2.2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm:

Để đánh giá hiệu quả thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực của nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trước thực nghiệm để đánh giá thực trạng ban đầu và kiểm tra sau thực nghiệm 15 tuần để đánh giá nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm là nhóm TN và nhóm ĐC. Các nội dung kiểm tra được thực hiện theo Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT. Kết quả được tổng hợp ở bảng 2

Bảng 2, ta thấy rằng: Thực trạng thể lực ban đầu của nam sinh viên nhóm TN và nhóm ĐC có sự tương đồng nhau, thể hiện tất cả 6/6 nội dung kiểm tra đều có với $t_{tính} < t_{bảng}$ $(t_{bảng} = 1,96)$; $P > 0.05$

Sau khi thực nghiệm các bài tập với 15 tuần học môn taekwondo 3, thì nhịp tăng trưởng của nam sinh viên nhóm TN từ 2.87 – 9.84%, cao hơn so với nhóm ĐC, nhịp tăng trưởng chỉ đạt 0.94 – 1.74%. Sau thực nghiệm cả 6/6 nội dung kiểm tra thể lực của nhóm TN đều tốt hơn nhóm ĐC. Tuy nhiên, có 3/6 nội dung thể lực có sự cách biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, với $t_{tính} > t_{bảng}$ $(t_{bảng} = 1,96)$; $P < 0.05$.

Đánh giá 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 đánh giá xếp loại thể lực sau khi thực nghiệm của nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ, ở 2 nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, sau thực nghệm, kết quả xếp loại thể lực của nhóm thực nghiệm có số nam sinh viên xếp loại đạt cao hơn so với nhóm đối chứng, cụ thể:

- Nhóm TN: số lượng nam sinh viên xếp loại thể lực tốt là 19 sinh viên, chiếm tỷ lệ 12.67%; xếp loại thể lực đạt là 87 sinh viên, chiếm tỷ lệ 58.00% và xếp loại thể lực chưa đạt là 26 sinh viên, chiếm tỷ lệ 17.33%.
- Nhóm ĐC: số lượng nam sinh viên xếp loại thể lực tốt là 04 sinh viên, chiếm tỷ lệ 2.76%; xếp loại thể lực đạt là 57 sinh viên, chiếm tỷ lệ 39.31% và xếp loại thể lực chưa đạt là 84 sinh viên, chiếm tỷ lệ 56.00%.

Tóm lại, Kết quả trên cho thấy hiệu quả thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực đã mang lại sự thành công bước đầu, sự phát triển thể lực của nam sinh viên học môn học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ ở nhóm TN cao hơn hẳn so với nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

Qua 03 bước nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập để phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ.

Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập, cho thấy thực trạng thể lực ban đầu của nam sinh viên học môn taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ, nhóm TN và nhóm ĐC có sự tương đồng nhau, không có sự khác biệt đáng kể.

Sau khi thực nghiệm 15 tuần (15 buổi): nhịp tăng trưởng của nam sinh viên nhóm TN từ 2.87 – 9.84%, cao hơn so với nhóm ĐC, nhịp tăng trưởng chỉ đạt 0.94 – 1.74%. Sau thực nghiệm cả 6/6 nội dung kiểm tra thể lực của nhóm TN đều tốt hơn nhóm ĐC, tuy nhiên, có 3/6 nội dung thể lực có sự cách biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, với ttính > tbảng (tbảng = 1,96); P < 0.05. Đánh giá xếp loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT thì thể lực của nam sinh viên nhóm TN xếp loại đạt cao hơn so với nhóm ĐC. Điều này đã chứng minh được hiệu quả của bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 12/09/2025, ngày phản biện đánh giá: 26/09/2025, ngày chấp nhận đăng: 14/10/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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.*
2. Phạm Ngọc Cầu. (2020), *Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chon nam vận động viên Taekwondo lứa tuổi 14-15 Tỉnh Quảng Nam.*
3. Phạm Minh Cường, Trần Văn Dũng (2023), *Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên câu lạc bộ Taekwondo lứa tuổi 15-16 trung tâm văn hóa, thể thao và du lịch Huyện Yên Mỹ- Tỉnh Hưng Yên,* Tạp chí Khoa học thể thao, số đặc biệt.
4. Trần Văn Dũng (2023), *Ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 – 16 trung tâm văn hoá, thể thao và du lịch huyện Yên Mỹ, Tỉnh Hưng Yên,* Tạp chí khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học, số 4.
5. Nguyễn Văn Hòa, Dương Ngọc Trường, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Hữu Tri, Trần Trung Du, Trịnh Thị Thành Minh (2025), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT,* Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ
6. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2011), *Đo lường thể thao,* Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Thị Bích Thủy (2019), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo trẻ Tỉnh Quảng Nam,* Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao, số 8
8. Nguyễn Thiệt Tình (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TDTT,* nhà xuất bản TDTT, Hà Nội..
9. Đồng Quang Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, nhà xuất bản TDTT*, Hà Nội
10. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT,* Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.