

XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP MÔN GOLF CHO SINH VIÊN CHƯƠNG TRÌNH CHẤT LƯỢNG CAO TẠI HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

DEVELOPING A SYSTEM OF GOLF EXERCISES FOR STUDENTS OF THE HIGH-QUALITY PROGRAM AT THE ACADEMY OF FINANCE

ThS. Đàm Tuấn Anh, ThS. Phan Ngọc Linh, ThS. Nguyễn Quốc Việt
Học viện Tài Chính

Tóm tắt: Trên cơ sở đánh giá thực trạng giảng dạy môn Golf tại Học viện Tài chính, đề tài tiến hành xây dựng hệ thống bài tập môn Golf cho sinh viên chương trình chất lượng cao tại Học viện Tài chính. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 32 bài tập phù hợp, có ý kiến tán thành cao từ các chuyên gia, để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Golf trong chương trình thể thao tự chọn cho sinh viên chương trình chất lượng cao của Học viện.

Từ khóa: Bài tập; Chương trình chất lượng cao; Golf; Học viện Tài chính; Sinh viên.

Abstract: Based on the assessment of the current teaching practice of Golf instruction at the Academy of Finance, this study develops a system of Golf exercises for students enrolled in the high-quality program at the Academy of Finance. The research selected 32 suitable exercises, which received a high level of agreement from experts, to be applied in practice. This implementation aims to improve the effectiveness of Golf learning outcomes within the elective sports program for the Academy's high-quality program students.

Keywords: Exercises; High-Quality Program; Golf; Academy of Finance; Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát quá trình tập luyện của sinh viên hệ chất lượng cao đang học tập môn Golf tại Học viện Tài chính, chúng tôi nhận thấy kỹ thuật thực hiện của sinh viên chưa cao và còn rất nhiều hạn chế như: động tác chưa chính xác, thiếu sự ổn định... Đây là một nhược điểm phổ biến ở các học viên mới học tập môn Golf. Để khắc phục kỹ thuật này, cần thiết phải tìm ra những sai lầm phổ biến và xây dựng những bài tập khoa học, hợp lý để đưa vào giảng dạy cho sinh viên Học viện Tài chính.

Hiện nay, đã có một số công trình nghiên cứu của các tác giả về phương pháp giảng dạy, xây dựng bài tập liên quan đến vấn đề sai lầm kỹ thuật thường mắc khi mới học các môn thể thao khác nhau cho các đối tượng khác nhau như: Nguyễn Thị Thu Hòa (2013), Doãn Thanh Hùng (2015), Đỗ Quốc Thái (2016)... Tuy nhiên, các công trình này thường tập trung vào các môn khác hoặc như công trình nghiên

cứ của TS. Nguyễn Xuân Hoàng (2019), mới chỉ lựa chọn các bài tập khắc phục sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật đánh bóng nói chung. Hiện chưa có tác giả nào có công trình nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập Golf chuyên biệt cho sinh viên Học viện Tài chính.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên và điều kiện thực tế của sinh viên học tập môn Golf tại Học viện Tài chính, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Xây dựng hệ thống bài tập môn Golf cho sinh viên chương trình chất lượng cao tại Học viện Tài chính”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng các yếu tố đảm bảo triển khai chương trình chất lượng cao cho sinh viên Học viện Tài chính

2.1.1. Về chương trình môn Golf

Chương trình môn Golf dành cho sinh viên hệ chất lượng cao của Học viện Tài chính

là học phần tự chọn, nội dung chương trình được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Phân bổ nội dung học phần môn Golf

TT	Nội dung	Số tiết
I	Lý thuyết: Lịch sử phát triển, đặc điểm, tác dụng, và các quy tắc chơi Golf cơ bản, luật Golf, phương pháp tổ chức thi đấu	04
II	Thực hành	
2.1	Những bài tập, động tác khởi động và bổ trợ	02
2.2	Cách cầm gậy Golf.	04
2.3	Kỹ thuật Swing bóng bằng gậy sắt trung bình	06
2.3.1	Swing bóng bằng gậy sắt dài.	06
2.3.2	Swing bóng bằng gậy gỗ Fairway.	06
2.3.3	Swing bóng bằng gậy gỗ Driver.	06
2.3.4	Swing bóng bằng gậy sắt ngắn (pitching, chipping).	04
2.3.5	Swing bóng bằng gậy sắt lai gỗ (Rescuse).	04
2.3.6	Swing bóng khi trong hố cát (Golf Flop Shot).	06
2.4	Kỹ thuật gạt bóng.	06
2.5	Kỹ thuật setup và ngắm bóng	04
III	Kiểm tra	02
Tổng cộng		60

Qua bảng 1 cho thấy, chương trình môn Golf dành cho sinh viên trình độ đại học hệ chất lượng cao của Học viện Tài chính có tổng thời lượng 60 giờ, tương đương 2 tín chỉ. Mục tiêu của môn học là trang bị cho sinh viên kiến thức cơ bản và kỹ năng thực hành kỹ thuật động tác Golf. Đồng thời, giúp sinh viên nắm bắt luật cơ bản, có khả năng điều hành, tổ chức giải đấu và làm trọng tài Golf. Nội dung học

phần tập trung vào thực hành với 56 tiết thực hành và chỉ 4 tiết lý thuyết. Việc phân bổ nội dung giảng dạy như trên là tương đối phù hợp với điều kiện thực tiễn của Học viện.

2.1.2. Thực trạng cơ sở vật chất dành cho môn Golf

Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn Golf của Học viện Tài chính được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Cơ sở vật chất môn Golf tại Học viện Tài chính

TT	Loại hình	Số lượng
1	Sân tập	04 lồng tập Golf trong nhà; Liên kết với sân Cipucha Hà Nội
2	Phòng tập 3D	Phòng tập Golf 3D mô phỏng kỹ thuật và phân tích động tác
3	Bóng tập	Khoảng 2.000 quả
4	Gậy Golf	20 gậy gỗ, 70 gậy sắt, 10 gậy driver, 10 gậy bổ trợ
5	Thảm tập/khu mô phỏng	10 thảm tập
6	Thiết bị hỗ trợ	5 dây tập thể lực, 20 quả tạ tay
7	Mức độ hiện đại	Trung bình – khá, có lợi thế phòng tập 3D

Qua bảng 2 cho thấy, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn Golf tại Học viện Tài chính tương đối đa dạng và hiện đại để phục vụ giảng dạy. Học viện có 04 lồng tập Golf trong nhà và đồng thời liên kết với sân

Cipucha Hà Nội. Điểm nổi bật là học viện được trang bị Phòng tập 3D có chức năng mô phỏng kỹ thuật và phân tích động tác. Sự hiện diện của phòng tập 3D mang lại lợi thế về mức độ hiện đại của cơ sở vật chất, được đánh giá ở

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

mức Trung bình – khá. Số lượng vật tư khác gồm: 2.000 quả bóng tập và 110 gậy Golf thuộc nhiều loại khác nhau. Ngoài ra, có 10 thảm tập và các thiết bị hỗ trợ như dây tập thể lực và tạ tay. Nhìn chung, cơ sở vật chất này đáp ứng khá tốt nhu cầu đào tạo, đặc biệt là trong môi trường trong nhà và nhờ lợi thế công nghệ của phòng tập 3D.

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC tại Học viện Tài chính

Năm học	Số lượng	Giới tính		Tỷ lệ SV/GV	Thâm niên		Trình độ chuyên môn		
		Nam	Nữ		<15 năm	>15 năm	Tiến sỹ	Thạc sỹ	Đại học
2024	18	14	4	600/1	8	10	1	17	0
2025	(100%)	(77.8%)	(22.2%)		(44.4%)	(55.6%)	(5.6%)	(94.4%)	(0.0%)

Qua bảng 3 cho thấy: 100% giảng viên GDTC của trường có trình độ sau đại học, trong đó có 01 giảng viên có trình độ tiến sỹ. Đa số giảng viên có thâm niên công tác trên 15 năm, đều được đào tạo ở các cơ sở đầu ngành về lĩnh vực GDTC và TDTT, nên có nhiều kinh nghiệm trong công tác và hiểu rất rõ về đặc điểm của sinh viên trong Học viện. Đây là một lợi thế trong công tác GDTC của Học viện Tài chính. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên/giảng viên còn cao (600/1) dẫn đến các giảng viên phải giảng dạy nhiều (khoảng 600 tiết/năm

2.1.3. Thực trạng về đội ngũ giảng viên
Để đánh giá thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC của Học viện Tài chính, chúng tôi tiến hành khảo sát số lượng, trình độ của các giảng viên làm công tác giảng dạy môn GDTC cho SV Học viện. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

học). Điều này cũng ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng, hiệu quả trong quá trình triển khai công tác GDTC tại Học viện Tài chính.

2.2. Lựa chọn bài tập môn Golf cho sinh viên chương trình chất lượng cao tại Học viện Tài chính

2.2.1. Lựa chọn bài tập

Đề tài sẽ lựa chọn những bài tập có ý kiến tán thành từ 75% tổng ý kiến trả lời để xây dựng hệ thống môn Golf cho sinh viên chương trình chất lượng cao tại Học viện Tài chính. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập môn Golf cho sinh viên chương trình chất lượng cao tại Học viện Tài chính (n = 23)

TT	Các bài tập	Kết quả	
		SL	%
Nhóm bài tập kỹ thuật cơ bản			
1	Luyện tập cầm gậy theo 3 kiểu cơ bản	22	95.65
2	Tư thế chuẩn bị và cân bằng cơ thể khi đánh bóng	19	82.61
3	Ngắm hướng và xác định mục tiêu	20	86.96
4	Xác định vị trí bóng	19	82.61
5	Kiểm soát lực cầm gậy	18	78.26
6	Thanh căn chỉnh hướng	22	95.65
7	Chuẩn bị trước cú đánh bóng	18	78.26
8	Thực hiện các giai đoạn Swing không bóng	18	78.26
9	Swing có bóng với gậy số 9	21	91.30
10	Half Swing (Swing nửa chừng)	19	82.61
11	Drill “Pause at Top” (Dừng ở đỉnh backswing)	15	65.22
12	Half Swing với gậy sắt số 7	19	82.61
13	Half Swing kết hợp mục tiêu (Target Drill)	19	82.61
14	Half Swing với bóng đặt thấp/cao	21	91.30

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Các bài tập	Kết quả	
		SL	%
15	Drill “One-Handed Swing” (Swing một tay)	21	91.30
16	Half Swing hai tay tách biệt	20	86.96
17	Drill “Impact Only” (Tập trung tại điểm tiếp xúc)	21	91.30
18	Gạt bóng từ các khoảng cách khác nhau(1-3m)	20	86.96
19	Putting trên địa hình dốc nhẹ	19	82.61
20	Mini-game Putting (3 lượt gạt - tính điểm)	13	56.52
21	Bài tập “Gate Drill” (Gạt bóng qua cổng nhỏ)	19	82.61
22	Bài tập “Distance Control” (Điều chỉnh khoảng cách)	19	82.61
23	“Circle Drill” (Gạt từ vòng tròn quanh lỗ)	14	60.87
Nhóm bài tập tình huống và chiến thuật			
24	Phát bóng từ tee box	19	82.61
25	Đánh từ fairway	15	65.22
26	Đánh từ vùng cỏ dày (rough)	16	69.57
27	Đánh từ hố cát (bunker shot)	17	73.91
28	Chọn gậy theo tình huống mô phỏng	20	86.96
29	Đánh vượt vật cản (cọc, lưới mô phỏng)	16	69.57
30	Đánh bóng kiểm soát khoảng cách (30m –50m – 70m)	22	95.65
31	Chip bóng quanh green (5–15m)	19	82.61
32	Đánh driver kiểm soát đường bóng (thẳng – fade – draw)	15	65.22
33	Đối kháng 1 vs 1 (đánh lượt và tính điểm)	16	69.57
Phát triển thể lực			
34	Squat bằng gậy	19	82.61
35	Kéo dây kháng lực – luyện lực đánh	20	86.96
36	Plank xoay hông (Rotational Plank)	18	78.26
37	Lunge xoay người với gậy	20	86.96
38	Ném bóng tạ xoay	17	73.91
39	Bài tập nhảy bật (Box Jump hoặc Jump Squat)	17	73.91
40	Bài tập kéo giãn vai với dây kháng lực	21	91.30
41	Xách tạ di chuyển	20	86.96
42	Đứng bosu swing không bóng	19	82.61
43	Xoay người trên ghế xoay – cảm nhận trực cơ thể	16	69.57
44	Swing theo nhịp nhạc (60 BPM)	17	73.91
45	Bắt bóng tennis một tay sau khi swing	19	82.61
46	Swing kết hợp đổi gậy nhanh	16	69.57
47	Đập bóng phản xạ với tường (gậy chip hoặc bóng mềm)	17	73.91
48	Swing mắt nhắm	15	65.22
49	Phản xạ tín hiệu âm thanh – swing theo lệnh	16	69.57
50	Mô phỏng hố Golf thực tế (100m)	20	86.96
51	Thi đấu mini 3 hố cá nhân/nhóm	17	73.91
52	Phân tích video swing	17	73.91
53	Thi đối kháng nhóm - xoay vòng vị trí đánh	16	69.57
54	“Target Challenge” (Thử thách mục tiêu)	21	91.30
55	“Match Play Mô phỏng”	17	73.91

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Kết quả bảng 4 cho thấy trong 55 bài tập đề tài đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 32 bài tập có sự nhất trí cao (trên 75%) của các giáo viên, giảng viên, chuyên gia GDTC. Kết quả lựa chọn được các bài tập như sau:

- **Nhóm bài tập kỹ thuật cơ bản:** 15 bài tập

- Nhóm bài tập tình huống và chiến thuật: 6 bài tập

- Nhóm bài tập thể chất và hỗ trợ chuyên môn: 11 bài tập

2.2.2. Xây dựng nội dung của các bài tập đã lựa chọn

Nội dung, lượng vận động của các bài tập được trình bày trong bảng 5.

Bảng 5. Nội dung, lượng vận động của các bài tập

TT	Bài tập	Lượng vận động	
		Khối lượng	Cường độ
1	Luyện tập cầm gậy theo 3 kiểu cơ bản	3 kiểu cầm × 10 lần mỗi kiểu × 3 hiệp	Thấp
2	Tư thế chuẩn bị và cân bằng cơ thể khi đánh bóng	10 lần, giữ 5 giây mỗi lần × 3 hiệp	Trung bình
3	Ngắm hướng và xác định mục tiêu	15 lần ngắm hướng với 3 mục tiêu khác nhau	Trung bình
4	Xác định vị trí bóng trong stance	3 vị trí × 10 cú đánh thử × 3 hiệp	Trung bình
5	Thanh căn chỉnh hướng	10 lượt tập ngắm mỗi mục tiêu × 3 hiệp	Thấp
6	Swing không bóng (Dry Swing)	15 swing × 3 hiệp	Trung bình
7	Swing có bóng với gậy số 9	30 cú đánh × 3 hiệp	Trung bình
8	Half Swing (Swing nửa chừng)	20 cú đánh × 3 hiệp	Trung bình
9	Drill “Pause at Top” (Dừng ở đỉnh backswing)	10 lần swing chậm × 3 hiệp	Thấp
10	Half Swing với gậy sắt số 7	25 cú đánh × 3 hiệp	Trung bình
11	Half Swing kết hợp mục tiêu (Target Drill)	15 cú mỗi cự ly × 2 hiệp	Trung bình
12	Half Swing với bóng đặt thấp/cao	20 cú đánh (10 bóng thấp, 10 bóng cao)	Trung bình
13	Drill “One-Handed Swing” (Swing một tay)	10 swing tay trái + 10 swing tay phải × 3 hiệp	Thấp
14	Half Swing hai tay tách biệt	10 cú tay trái + 10 cú tay phải + 10 cú ghép	Trung bình
15	Drill “Impact Only” (Tập trung điểm tiếp xúc)	20 cú đánh × 3 hiệp	Trung bình
16	Gạt bóng từ các khoảng cách khác nhau (1–3m)	10 bóng mỗi khoảng cách × 3 hiệp	Trung bình
17	Putting trên địa hình dốc nhẹ	15 cú gạt trên 3 hướng dốc khác nhau	Trung bình

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Bài tập	Lượng vận động	
		Khối lượng	Cường độ
18	Gate Drill (Gạt bóng qua cổng nhỏ)	20 cú gạt × 3 hiệp	Thấp
19	Distance Control (Điều chỉnh khoảng cách)	5 khoảng cách × 5 cú mỗi khoảng cách × 2 hiệp	Trung bình
20	Phát bóng từ tee box	5 hiệp × 10 cú đánh	Trung bình - cao
21	Đánh từ hố cát (Bunker shot)	4 hiệp × 8 cú đánh (đổi góc bunker khác nhau)	Trung bình
22	Chọn gậy theo tình huống mô phỏng	5 tình huống × 2 lần lặp lại/tình huống	Trung bình
23	Đánh bóng kiểm soát khoảng cách (30m – 70m)	3 hiệp × 9 cú (mỗi hiệp gồm 3 cự ly)	Trung bình - cao
24	Chip bóng quanh green (5–15m)	4 hiệp × 10 cú (mỗi hiệp đổi vị trí quanh green)	Trung bình
25	Squat bằng gậy	4 hiệp × 12 lần	Trung bình
26	Kéo dây kháng lực – luyện lực đánh	3 hiệp × 10 cú kéo	Cao
27	Lunge xoay người với gậy	3 hiệp × 10 lần (mỗi bên)	Trung bình
28	Kéo giãn vai với dây kháng lực	3 hiệp × 12 lần	Nhẹ - trung bình
29	Xách tạ di chuyển (Farmer's walk)	4 lượt × 15m	Trung bình - cao
30	Đứng trên bosu swing không bóng	4 hiệp × 10 lần swing	Trung bình
31	Bắt bóng tennis một tay sau khi swing	3 hiệp × 10 lần bắt bóng	Trung bình
32	Mô phỏng hố Golf thực tế (100m)	3 hiệp × 1 hố hoàn chỉnh (100m)	Trung bình

3. KẾT LUẬN

Chương trình môn Golf cho sinh viên hệ chất lượng cao tại Học viện Tài chính được phân bổ tương đối hợp lý với tổng thời lượng 60 giờ (tương đương 2 tín chỉ), trong đó 56 tiết là thực hành. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn Golf của Học viện tương đối đa dạng và hiện đại, nổi bật là Phòng tập 3D có chức năng mô phỏng kỹ thuật và phân tích động tác. Đội ngũ Giảng viên của Học viện có trình độ chuyên môn cao và kinh nghiệm lâu năm. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên/giảng viên còn cao, có thể ảnh hưởng đến chất lượng giảng dạy.

Đề tài đã tiến hành xây dựng và lựa chọn hệ thống bài tập nhằm khắc phục những sai lầm kỹ thuật phổ biến và nâng cao hiệu quả học tập. Quá trình nghiên cứu và phỏng vấn chuyên gia đã lựa chọn được 32 bài tập phù hợp, được phân loại thành 3 nhóm: Nhóm bài tập kỹ thuật cơ bản (15 bài), nhóm bài tập tình huống và chiến thuật (6 bài), nhóm bài tập thể chất và hỗ trợ chuyên môn (11 bài). Việc ứng dụng hệ thống bài tập này vào thực tiễn sẽ góp phần quan trọng vào việc nâng cao hiệu quả học tập môn Golf trong chương trình thể thao tự chọn cho sinh viên hệ chất lượng cao của Học viện Tài chính.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2016), *Thông tư số 12/2016/TT-BVHTTDL quy định về điều kiện chuyên môn tổ chức tập luyện và thi đấu môn Golf*.
2. Quyết định số 2160/QĐ-TTg về *Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030*.
3. Nguyễn Lê Huy, Nguyễn Xuân Hoàng (2016, 2019), *Giáo trình Golf*, NXB TĐTT Hà Nội.
4. Nguyễn Thoại Quỳnh Như (2024), “*Chiến lược phát triển chương trình Giáo dục thể chất Golf dành cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tôn Đức Thắng*”. Đề tài KH&CN cấp cơ sở.
5. R&A, USGA (2016), *Luật Golf*, NXB Hồng Đức.

Nguồn bài báo: Đàm Tuấn Anh (2025), Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở: “*Xây dựng hệ thống bài tập môn Golf cho sinh viên chương trình chất lượng cao tại Học viện Tài chính*”.

Ngày nhận bài: 04/11/2025; Ngày đánh giá: 25/11/2025; Ngày duyệt đăng: 12/12/2025.