NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN TAEKWONDO GIỜ TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM NHA TRANG

• PGS, TS Nguyễn Tiên Tiến (*), ThS. Nguyễn Chiến Thắng (**),
ThS. Nguyễn Nam Phú (***)

Tóm tắt

Qua nghiên cứu đánh giá thực trạng chương trình đào tạo cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Sư phạm Nha Trang, vẫn còn bất cập ở một số nội dung tự chọn, kết quả nghiên cứu đã xác định được nội dung và xây dựng được chương trình giảng dạy 45 tiết môn Taewondo giờ tự chọn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất bước đầu thu được kết quả tốt, để ứng dụng vào thực tiễn cho bộ môn Giáo dục thể chất, Trường Cao đẳng Sư phạm Nha Trang.

1. Đặt vấn đề

Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm về công tác bảo vệ sức khỏe nhân dân nói chung và thế hệ trẻ nói riêng. Tất cả các mục tiêu và động lực thúc đẩy quá trình phát triển khoa học kỹ thuật là nhằm đáp ứng, phục vụ nhu cầu của con người vì "*Con người là vốn quý của xã hội*". Để xây dựng và phát triển đất nước cần phải chăm sóc và tạo mọi điều kiện để thế hệ trẻ Việt Nam được giáo dục toàn diện. Trong đó, giáo dục thể chất (GDTC) là một mặt của giáo dục toàn diện cũng cần được quan tâm đặc biệt. Tuy nhiên, thực tiễn GDTC ở các cấp học cho thấy chưa đáp ứng được nhu cầu vận động, yêu cầu phát triển các tố chất thể lực và năng lực thể chất nhằm phát triển thể trạng và tầm vóc của người Việt.

Tại Trường Cao đẳng Sư phạm (CĐSP) Nha Trang các môn học bắt buộc đều đã được chuẩn hóa bằng việc xây dựng đầy đủ các chương trình môn học, nhưng ở các môn thể thao tự chọn thì chủ yếu vẫn là kinh nghiệm của giảng viên (GV) mà chưa xây dựng được chương trình môn học để giảng dạy. Bên cạnh đó ngoài yếu tố có GV chuyên sâu, thì các điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện vẫn còn nhiều hạn chế như môn điền kinh, môn bóng rổ..., chưa nói đến việc giảng dạy còn có tính chất áp đặt chứ không phải do sinh viên (SV) lựa chọn, chính vì vậy kết quả học tập các môn tự chọn thời gian qua chưa cao.

Trước những yêu cầu của thực tiễn công tác giảng dạy, ngày càng đòi hỏi phải được mở thêm các môn thể thao tự chọn phù hợp với điều kiện có GV chuyên môn, có điều kiện về

(*) Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

(**) Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Khánh Hòa.

(***) Trường Cao đẳng Sư phạm Nha Trang.

sân bãi, dụng cụ tập luyện giúp cho SV dễ dàng trong lựa chọn môn học mà mình ưa thích. Đồng thời, phải chuẩn hóa về nội dung và chương trình giảng dạy từng môn học, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn thể thao tự chọn của Nhà trường, đã đưa chúng tôi đến việc *"Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo giờ tự chọn cho SV chuyên ngành GDTC Trường Cao đẳng Sư phạm Nha Trang"*.

Mục đích nghiên cứu: nhằm xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo trong giờ tự chọn với điều kiện phù hợp và nâng cao chất lượng đào tạo cho SV chuyên ngành GDTC Trường CĐSP Nha Trang. Để đạt được mục đích trên, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sâu: *phương pháp đọc và tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và phương pháp Toán thống kê*.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 52 SV K35 (trong đó có 15 nữ và 37 nam), chuyên ngành GDTC Trường CĐSP Nha Trang.

2. Nội dung

2.1. Đánh giá thực trạng việc thực hiện chương trình giảng dạy ngành GDTCgiai đoạn 2006-2009

Đội ngũ GV: Hiện trạng về lực lượng đội ngũ cán bộ GV môn GDTC của Trường giai đoạn 2006 - 2009 cho thấy, trong năm học 2006 - 2007 đạt tỷ lệ 151SV/01GV; năm học 2007-2008 đạt tỷ lệ 155SV/01GV là phù hợp với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT). Đến năm học 2008 - 2009 với tỷ lệ 240SV/01GV của Nhà trường là cao hơn rất nhiều so với quy định của Bộ GD&ĐT là 150SV/01GV. Do vậy, việc nâng cao chất lượng môn GDTC tại Trường nhìn chung còn gặp nhiều khó khăn...

Cơ sở vật chất, kinh phí và các điều kiện đảm bảo: Để đảm bảo chất lượng giảng dạy và nhu cầu thiết yếu của SV, Nhà trường luôn quan tâm và trang bị cơ sở vật chất, cũng như các trang thiết bị dụng cụ tập luyện thể dục thể thao cho SV một cách tốt nhất, song vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu thực tiễn đòi hỏi.

Chương trình, nội dung giảng dạy và các phong trào thể dục thể thao ngoại khóa: Nội dung chương trình giảng dạy được biên soạn dựa trên chương trình khung của Bộ GD&ĐT đã thẩm định và cho phép thực hiện. Nội dung chương trình được phân bổ theo từng học kỳ, tương đối phù hợp với định hướng phát triển các tố chất cho SV, đảm bảo tính lôgic và khoa học trong việc sắp xếp chương trình đào tạo. Tuy nhiên, vẫn còn có những khuyết điểm cũng như bất hợp lý khi đưa "Học phần đẩy tạ" vào chương trình giảng dạy cho SV, trong khi đó chương trình GDTC ở cấp trường trung học cơ sở đã bỏ nội dung học Đẩy tạ. Ngoài ra, ở các học phần "Thể thao chuyên sâu tự chọn" được đưa vào chương trình theo *hình thức áp đặt, chứ không phải là do chính những SV được chọn môn thể thao mà mình yêu thích...* Vì vậy, chất lượng đào tạo các học phần tự chọn chưa thật sự mang lại hiệu quả, cũng như chưa tạo được động cơ hứng thú trong quá trình học tập của SV.

Kết quả học tập của SV: Điểm các môn học giai đoạn 2006 - 2009 chưa cao. Sau khi học xong nội dung chương trình môn học GDTC, bao gồm cả hai phần bắt buộc và tự chọn cho

thấy, trình độ chuyên môn đối với SV chuyên ngành GDTC chưa cao. Phần lớn SV học với hình thức đối phó cho bài kiểm tra là chính, nên chưa thật sự lôi cuốn SV tự tập luyện trong các giờ ngoại khóa. Kết quả học tập các môn chuyên ngành GDTC của SV đạt thấp, tỷ lệ SV đạt điểm giỏi chiếm tỷ lệ 12,1%; khá chiếm tỷ lệ 44,1%; trung bình chiếm tỷ lệ 43,2%; yếu chiếm tỷ lệ 0,6%. Kết quả học tập các môn thể thao tự chọn của SV cũng đạt thấp, ở môn Điền kinh, tỷ lệ SV đạt điểm giỏi chiếm tỉ lệ 22,4%; khá chiếm tỉ lệ 50,5%; trung bình chiếm tỷ lệ 26,2%; yếu chiếm tỷ lệ 0,9%. Ở môn Bóng rổ, tỷ lệ SV đạt điểm giỏi chiếm tỷ lệ 36,6%; khá chiếm tỷ lệ 38,2%; trung bình chiếm tỷ lệ 24,3%; yếu chiếm tỷ lệ 0,9%.

Nguyên nhân chủ yếu:

- Mặc dù chương trình giảng dạy được xây dựng dựa trên chương trình khung của Bộ GD&ĐT nhưng trong quá trình biên soạn vẫn chưa thống nhất, chỉ dựa vào kinh nghiệm chủ quan của các GV trực tiếp giảng dạy và một số môn học được đưa vào không đúng với nội dung giảng dạy của SV khi ra trường. Đặc biệt là nội dung chương trình môn thể thao tự chọn thiếu hấp dẫn, ít lôi cuốn được SV, không tính đến nhu cầu, nguyện vọng, hứng thú và khả năng của SV nên chưa phát huy tối đa chất lượng học tập của SV.

- Thời lượng học tập môn thể thao tự chọn ít, chỉ với 45 tiết/môn học.

- Cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu học tập chính khóa cũng như ngoại khóa của SV các khóa.

- Mặt khác, Nhà trường đã đưa môn Điền kinh và Bóng rổ vào chương trình môn thể thao tự chọn cho SV chuyên ngành GDTC nhưng Trường vẫn chưa có sân điền kinh, còn sân bóng rổ thì không đảm bảo kỹ thuật và an toàn trong quá trình tập luyện, nên chưa tạo được sự hứng thú, say mê tập luyện đối với SV các khóa...

- Căn cứ vào những kết quả đánh giá trên, vào đặc điểm cơ sở vật chất sân bãi, dụng cụ trang bị đơn giản, trình độ và số lượng GV được đào tạo chuyên sâu võ Taekwondo của Trường CĐSP Nha Trang (có 02 GV) và kết quả phỏng vấn sự ham thích học môn thể thao tự chọn Taekwondo của SV, thể hiện ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn môn thể thao tự chọn theo sự ham thích của SV (n = 52)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
	Số phiếu	Tỷ lệ %
1. Em hãy cho biết tầm quan trọng của việc đưa thêm vào chương trình thể thao tự chọn một số môn thể thao mới		
- Rất quan trọng	21/52	40.4%
- Quan trọng	25/52	48.1%
- Bình thường	06/52	11.5%

- Không quan trọng	0/52	0%
2. Theo em trong các môn thể thao tự chọn dưới đây, môn nào được em thích học nhất trong chương trình học môn thể thao tự chọn?		
- Bóng bàn	0/52	0%
- Cầu lông	7/52	13.5%
- Bóng rổ	3/52	5.8%
- Bóng ném	0/52	0%
- Võ Teakwondo	42/52	80.7%
3. Vì sao em lại thích học môn thể thao đó?		
- Phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất tại Trường	52/52	100%
- Đúng chuyên ngành giảng dạy của GV	40/52	76.9%
- Phù hợp với khả năng học tập của bản thân	47/52	90.4%
- Làm tiền đề khi ra trường có thể giảng dạy ở các câu lạc bộ	52/52	100%

Qua Bảng 1, bộ môn GDTC nhận thấy nhu cầu cấp thiết là phải đưa thêm vào hệ thống các môn thể thao tự chọn một số môn thể thao mới, nên đã quyết định chọn môn võ Taekwondo vào hệ thống các môn thể thao tự chọn trong chương trình học của SV chuyên ngành GDTC của Trường, nhằm làm đa dạng và phong phú thêm các môn thể thao, đồng thời giúp SV có điều kiện lựa chọn môn thể thao phù hợp.

2.2. Nghiên cứu xây dựng chương trình và ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy cơ bản môn Taekwondo vào giờ thể thao tự chọn năm học 2010 - 2011

2.2.1. Lựa chọn nội dung giảng dạy

Để đưa môn Taekwondo vào hệ thống các môn thể thao tự chọn với thời lượng là 45 tiết được thực hiện ở học kỳ VI trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành Sư phạm GDTC của Trường CĐSP Nha Trang và thu được kết quả cao, chúng tôi phỏng vấn với mục đích lựa chọn những nội dung cơ bản phù hợp cho xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo. Đề tài tiến hành phỏng vấn 15 GV bộ môn võ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao, các huấn luyện viên dạy môn Taekwondo trong địa bàn tỉnh Khánh Hòa, thành phố Hồ Chí Minh. Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được đầy đủ nội dung chương trình giảng dạy môn Taekwondo (là những nội dung có trên 70% số phiếu tán thành). Bao gồm những nội dung sau:

a. Lý thuyết

- Lịch sử ra đời và phát triển của môn võ Taekwondo.

- Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn võ Taekwondo.

- Nguyên lý kỹ thuật trong môn võ Taekwondo.

- Các phương pháp giảng dạy Taekwondo cho học sinh trung học cơ sở.

- Luật thi đấu Taekwondo.

b. Kỹ thuật cơ bản

- Tấn pháp (Seogi): Tấn nghiêm (Moa Seogi); Tấn song song (Naranhi Seogi); Tấn ngang (Juchum Seogi); Tấn ngắn (Ap Seogi); Tấn dài (Apkubi); Tấn sau (Dwitkubi).

- Đòn đỡ (Makki): Đỡ hạ đẳng (Arae makki); Đỡ trung đẳng (Momtong makki); Đỡ thượng đẳng (Olgul makki).

- Đòn đấm (Jumeok): Đấm trung đẳng (thuận và nghịch tay); Đấm thượng đẳng (thuận và nghịch tay).

Đòn đá (Chagi): Đá tống trước (Apchagi); Đá tống ngang (Yopchagi); Đá vòng cầu (Dollyochagi); Đá tống sau (Dwichagi).

Các bước di chuyển tiến, lùi, qua trái, phải thường được dùng trong thi đấu Taekwondo.

c. Quyền (POOMSAE)

- Thái Cực Kiền Cung Quyền (TAEGEUK 1 JANG).

- Thái Cực Đoài Cung Quyền (TAEGEUK 2 JANG).

- Thái Cực Ly Cung Quyền (TAEGEUK 3 JANG).

d. Đối luyện

- Nhất thế đối luyện.

- Tam thế đối luyện.

e. Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn

- Các bài tập căng cơ, ép dẻo.

- Các bài tập phát triển sức nhanh.

- Các bài tập phát triển sức mạnh.

- Các bài tập phát triển sức bền.

- Các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động.

- Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn: các bài tập đá tốc độ, các bài tập di chuyển...

2.2.2. Chương trình giảng dạy môn Taekwondo tại Trường CĐSP Nha Trang

a. Đặc điểm đối tượng

Là các SV nam, nữ chuyên ngành GDTC K35, Trường CĐSP Nha Trang có độ tuổi từ 20 - 23, không bệnh tật và dị tật bẩm sinh. Các SV đều yêu thích và chọn tập luyện môn Taekwondo.

b. Mục đích và nhiệm vụ của chương trình giảng dạy

Mục đích: Phát triển các tố chất thể lực, nâng cao sức khỏe cho SV; Thí điểm và làm cơ sở để phát triển môn Taekwondo trong giờ tự chọn cho SV chuyên ngành GDTC, cũng như tạo điều kiện cho các em học được môn thể thao mà mình ưa thích, góp phần làm đa dạng và phong phú nội dung chương trình học tập, làm cơ sở để khi ra trường SV có thể dạy môn võ Taekwondo tại địa phương.

Nhiệm vụ: Giúp cho SV có thể nắm bắt được những kiến thức cơ bản của môn võ Taekwondo, trang bị cho SV những kỹ năng cơ bản nhất của môn Taekwondo; Giáo dục phẩm chất đạo đức, hoàn thiện nhân cách của người SV trong thời đại mới, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo của chương trình; Khi kết thúc chương trình học, những SV nào thật sự yêu thích và có năng khiếu với môn Taekwondo có thể đăng ký thi lên đai (đai xanh, đai nâu, đai đen).

c. Phân phối chương trình giảng dạy

Với những kết quả nghiên cứu trên, cho phép chúng tôi tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy môn võ Taekwondo cho SV khóa 35 chuyên ngành GDTC tại Trường CĐSP Nha Trang, nội dung được trình bày cụ thể tại Bảng 2.

Phương pháp kiểm tra đánh giá: Thực hiện kiểm tra thực hành kết hợp với kiểm tra lý thuyết trong một buổi lên lớp (3 tiết). Nội dung kiểm tra lý thuyết: theo hình thức trắc nghiệm các nội dung đã học với 30 câu hỏi, đúng 3 câu thì được 1 điểm, thời gian kiểm tra 30 phút. Nội dung kiểm tra thực hành: kiểm tra kỹ thuật và thể lực thông qua test sư phạm.

2.2.3. Ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy cơ bản môn Taekwondo vào giờ thể thao tự chọn cho SV chuyên ngành GDTC năm học 2010 - 2011

Đề tài tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh trình tự đơn trên nhóm thực nghiệm gồm 52 SV *(15 nữ và 37 nam)* khóa 35 chuyên ngành GDTC, Trường CĐSP Nha Trang. Nhóm sẽ học theo chương trình môn võ Taekwondo được xây dựng ở đề tài trong suốt thời gian thực nghiệm. Thời gian thực nghiệm được tiến hành từ tháng 9/2010 đến 12/2010 với 45 tiết, được bố trí giảng dạy trong học kỳ I năm học 2010 - 2011. Thời gian tập luyện 1 buổi/ tuần *(mỗi buổi là 3 tiết)*.

2.3. Đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy môn võ Taekwondo vào giờ tự chọn cho SV khóa 35 chuyên ngành GDTC

Để xác định hiệu quả của chương trình, kết quả thực nghiệm được đánh giá khi SV học hết chương trình môn võ Taekwondo đã xây dựng *(cuối học kỳ I năm học 2010 - 2011)*. Kế hoạch kiểm tra lấy số liệu được thực hiện 2 lần vào đầu và cuối học kỳ, kết quả tính toán cho thấy:

Test Xoạc ngang: *Ở nam*, có W = - 41.49%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0,01 vì có $t_{tính} = 2.87 > t_{0,01} = 2.7$. *Ở nữ*, có W = - 74.38%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0,001 vì có $t_{tính} = 4.74 > t_{0,001} = 4.140$.

Test Xoạc dọc: *Ở nam,* có W = - 56.38%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng

xác suất P < 0,001 vì có $t_{tính} = 3.32 < t_{0,001} = 3.550$. *Ở nữ*, có W = - 101.84%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,001 vì có $t_{tính} = 8.91 > t_{0,001} = 4.140$.

Test Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần): *Ở nam*, có W = 15.91%, sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê với P > 0,05 vì có $t_{tính} = 1.99 < t_{0,05} = 2.020$. *Ở nữ*, có W = 18.01%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,05 vì có $t_{tính} = 2.45 > t_{0,05} = 2.145$.

Test Bật xa tại chỗ (cm): *Ở nam*, có W = 4.86, % sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0,05 vì có $t_{tính} = 1.81 < t_{0,05} = 2.020$. *Ở nữ*, có W = 9.91%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,05 vì có $t_{tính} = 2.32 > t_{0,05} = 2.145$.

Test Chạy 30m XPC: *Ở nam*, có W% = - 2.39, sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê với P > 0,05 vì có $t_{tính} = 1.74 < t_{0,05} = 2.020$. Ở nữ, có W = - 3.81%, sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê với P > 0,05 vì có $t_{tính} = 2.09 < t_{0,05} = 2.145$.

Test Chạy 800m (s): Đây là test đánh giá sức bền của SV nữ, có W = - 8.29%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,05 vì có $t_{tính} = 2.15 > t_{0,05} = 2.145$.

Test Chạy 1500m (s): Đây là test đánh giá sức bền của SV nam, có W = - 4.36%, sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê với P > 0,05 vì có $t_{tính} = 1.76 < t_{0,05}$.

Test Đá vòng cầu chân phải 10 giây (lần): *Ở nam*, có W = 93.10%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,001 vì có $t_{tính} = 5.98 > t_{0,001} = 3.550$. *Ở nữ*, có W = 108.66%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0.001 vì có $t_{tính} = 9.71 > t_{0,001}$.

Test Đá vòng cầu chân trái 10 giây (lần): *Ở nam*, có W% = 102.45, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,001 vì có $t_{tính} = 6.74 > t_{0,001} = 3.550$. *Ở nữ*, có W = 129.72%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0.001 vì có $t_{tính} = 8.87 > t_{0,001} = 4.140$.

Test Đá vòng cầu 2 chân 10 giây (lần): *Ở nam,* có W = 90.00%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,001 vì có $t_{tính} = 6.51 > t_{0,001} = 3.550$. *Ở nữ,* có W = 95.48%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0.001 vì có $t_{tính} = 6.79 > t_{0,001} = 4.140$.

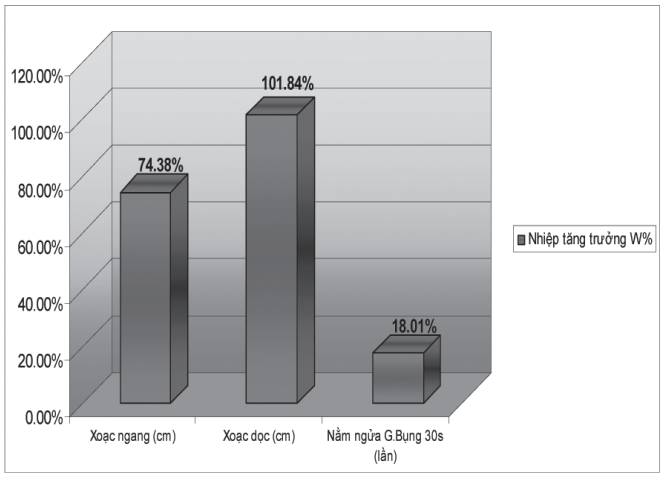
Test Đá vòng cầu lướt 2 chân 30 giây (lần): *Ở nam*, có W = 65.55%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,001 vì có $t_{tính} = 3.59 > t_{0,001} = 3.550$. *Ở nữ,* có W = 108.71%, sự tăng trưởng có ý nghĩa với P < 0.001 vì có $t_{tính} = 8.91 > t_{0,001} = 4.140$.

Test Đá tống ngang 2 chân 10 giây (lần): *Ở nam,* có W = 91.15%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,001 vì có $t_{tính} = 4.89 > t_{0,001} = 3.550$. *Ở nữ*, có W = 101.45%, sự tăng trưởng có ý nghĩa với P < 0.001 vì có $t_{tính} = 7.83 > t_{0,001} = 4.140$.

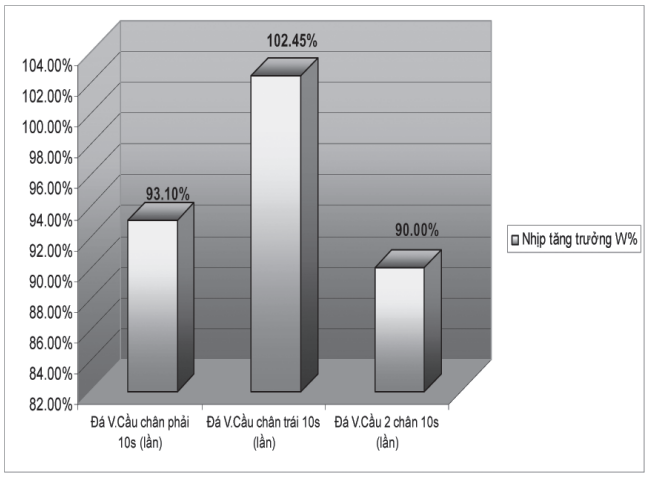
Test Đá tống sau 2 chân 10 giây (lần): *Ở nam*, có W = 110.41%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0,001 vì có $t_{tính} = 8.51 > t_{0,001} = 3.550$. *Ở nữ*, có W = 119.65%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với P < 0.001 vì có $t_{tính} = 9.71 > t_{0,001} = 4.140$.

Qua đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy môn võ

Taekwondo vào giờ tự chọn cho SV khóa 35 chuyên ngành GDTC, Trường CĐSP Nha Trang cho thấy có sự phát triển về thể lực của các SV có tăng trưởng, nhưng ở nam chỉ có 2/6 test, còn ở nữ có 5/6 test, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với P < 0,05 - 0,001; còn các test kỹ thuật có sự tăng trưởng tốt và tương đối đồng đều với 6/6 test của cả nam và nữ đều tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt với P < 0,05 - 0,001. Nhịp tăng trưởng trung bình các test ở cả nam và nữ được thể hiện qua các Biểu đồ 1 và Biểu đồ 2 dùng để minh họa.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng TB các test Thể lực của nữ SV K 35 sau thời gian thực nghiệm



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng TB các test kỹ thuật của Nam SV K 35 sau thời gian thực nghiệm

2.4. Kiểm nghiệm về mức độ hài lòng của SV sau thực nghiệm

Kết quả phỏng vấn SV nhóm thực nghiệm cho thấy, chương trình thực nghiệm môn Võ Taekwondo đã khẳng định rõ vị trí, vai trò và phù hợp với môn thể thao tự chọn cho SV chuyên ngành GDTC Trường CĐSP Nha Trang (Bảng 3). Thông qua việc học môn thể thao tự chọn Taekwondo giúp SV có ý thức tổ chức kỷ luật tốt, đạo đức và tác phong của SV cũng được rèn luyện và nâng cao để xứng đáng là người GV tương lai. Từ bảng 3 có thể thấy, về thể lực của SV có sự tiến bộ rõ rệt, thể hiện qua nhịp tăng trưởng ở các test thể lực và có 82.7% ý kiến đánh giá cho rằng, thể lực phát triển tốt; có 86,5% ý kiến đánh giá của SV cho rằng chương trình giảng dạy môn Taekwondo rất hấp dẫn, lôi cuốn nên rất thích học môn tự chọn Taekwondo. Hầu hết SV đều muốn tiếp tục tập luyện môn võ Taekwondo thường xuyên ở những trình độ cao hơn chiếm 82,7%. Với 17,3% ý kiến trả lời là bình thường và không muốn tiếp tục tập luyện, vì những nguyên nhân khách quan như: tình hình thực tế hiện tại không cho phép, địa điểm tập xa chỗ ở, không thu xếp được thời gian tập luyện...

Nhìn chung, tính hiệu quả của chương trình giảng dạy môn thể thao tự chọn Taekwondo đã ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển thể lực và củng cố trình độ chuyên môn cho SV chuyên ngành GDTC Trường CĐSP Nha Trang.

3. Kết luận

Từ các kết quả nghiên cứu của đề tài, có thể rút ra các kết luận sau:

3.1. Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được *Chương trình giảng dạy môn Taekwondo giờ tự chọn cho SV chuyên ngành GDTC Trường CĐSP Nha Trang* phù hợp với điều kiện thực tiễn của Trường và nhu cầu của SV.

3.2. Kết quả nghiên cứu chứng minh được việc ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ tự chọn chính khóa của chương trình đào tạo ngành GDTC tại Trường CĐSP Nha Trang, bước đầu thu được kết quả tốt đã chứng tỏ được tính ưu việt của chương trình thực nghiệm. Do vậy, có thể đưa môn Taekwondo vào chương trình đào tạo ngành GDTC tại Trường CĐSP Nha Trang để tạo sự đa dạng, phong phú về chương trình, ngoài ra còn phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của Nhà trường, trình độ chuyên môn của GV, giúp SV có điều kiện lựa chọn môn thể thao phù hợp./.

Tài liệu tham khảo

[1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo, "*Văn bản chỉ đạo công tác giáo dục thể chất trong nhà trường các cấp*", Hà Nội.

[2]. Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), *Giáo trình Taekwondo*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

[3]. Dương Nghiệp Chí (2003), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

[4]. Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh (2007), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Ju Do cho học sinh Trường trung học phổ thông Nguyễn Thị Minh Khai*, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục Thể thao TP.HCM.

[5]. Nguyễn Thiệt Tình (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

[6]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

Summary

Basing on the results of a case study on assessing the current curriculum for training students of physical education at Nha Trang College of Education, shortcomings of optional sport subjects for physical education majors were amended and a new 45 period syllabus of Taekwondo as an optional sport subject for physical education majors was designed and piloted. The initial results showed that this syllabus is applicable to teaching physical education at Nha Trang College of Education.

Phụ lục

Bảng 2. Bảng phân phối thời gian giảng dạy môn võ Taekwondo cho SV chuyên ngành GDTC Trường CĐSP Nha Trang

Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Tổng số tiết
Lý thuyết		
Lịch sử ra đời và phát triển của môn võ Taekwondo	01 tiết	**06 tiết**
Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn võ Taekwondo	01 tiết	
Nguyên lý kỹ thuật trong môn võ Taekwondo	01 tiết	
Các phương pháp giảng dạy Taekwondo cho học sinh THCS	02 tiết	
Luật thi đấu Taekwondo.	01 tiết	
Kỹ thuật cơ bản		
Tấn pháp (Seogi): Tấn nghiêm (Moa Seogi); Tấn song song (Naranhi Seogi); Tấn ngang (Juchum Seogi); Tấn ngắn (Ap Seogi); Tấn dài (Apkubi); Tấn sau (Dwitkubi)	04 tiết	**20 tiết**
Đòn đỡ (Makki): Đỡ hạ đẳng (Arae makki); Đỡ trung đẳng (Momtong makki); Đỡ thượng đẳng (Olgul makki)	04 tiết	
Đòn đấm (Jumeok): Đấm trung đẳng (thuận và nghịch tay); Đấm thượng đẳng (thuận và nghịch tay)	03 tiết	
Đòn đá (Chagi): Đá tống trước (Apchagi); Đá tống ngang (Yopchagi); Đá vòng cầu (Dollyochagi); Đá tống sau (Dwichagi)	05 tiết	
Các bước di chuyển tiến, lùi, qua trái, qua phải thường được sử dụng trong thi đấu Taekwondo	04 tiết	
Quyền (POOMSAE)		
Thái Cực Kiền Cung Quyền (TAEGEUK 1 JANG)	02 tiết	**06 tiết**
Thái Cực Đoài Cung Quyền (TAEGEUK 2 JANG)	02 tiết	
Thái Cực Ly Cung Quyền (TAEGEUK 3 JANG)	02 tiết	
Đối luyện		
Nhất thế đối luyện	02 tiết	**04 tiết**
Tam thế đối luyện	02 tiết	
Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn		
Các bài tập căng cơ, ép dẻo	01 tiết	
Các bài tập phát triển sức nhanh	01 tiết	

Các bài tập phát triển sức mạnh	01 tiết	**06 tiết**
Các bài tập phát triển sức bền	01 tiết	
Các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động	01 tiết	
Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn: các bài tập đá tốc độ, các bài tập di chuyển...	01 tiết	
Thi kết thúc học phần	02 tiết	**03 tiết**
Tổng cộng		**45 tiết**

Bảng 3. Những nhận xét đánh giá của SV nhóm thực nghiệm

Nội dung điều tra	**Ý kiến**	**Tỷ lệ %**
1. Em hãy tự nhận xét về sức khỏe và sự phát triển thể lực của mình sau thời gian tập luyện môn tự chọn Teakwondo?		
- Sức khỏe phát triển rõ rệt, thể lực phát triển tốt	**43**	**82.7%**
- Thể lực phát triển bình thường chưa có khác biệt rõ	09	17.3%
- Sức khỏe bị ảnh hưởng, thể chất phát triển kém	0	0%
2. Em có nhận xét gì về chương trình học môn Võ Teakwondo mà em đã chọn trong thời gian qua?		
- Yêu thích, chương trình rất lôi cuốn, hấp dẫn	**45**	**86.5%**
- Bình thường, chương trình giảng dạy chưa thực sự hấp dẫn	07	13.5%
- Không thích, chương trình giảng dạy nhàm chán, hoặc quá khó để thực hiện	0	0%
3. Em có nhận xét gì về sự hình thành nhân cách của mình sau thời gian tham gia học tập môn thể thao tự chọn Teakwondo?		
- Có ý chí, tinh thần dũng cảm, có đạo đức, kỹ luật tốt	52	100%
- Thiếu ý chí, tính kỹ luật kém	0	0%
4. Em có nhận xét gì về tình hình học tập các môn thể thao chuyên ngành của mình sau thời gian tham gia học tập môn thể thao tự chọn Teakwondo?		
- Không ảnh hưởng đến học các môn thể thao chuyên ngành khác	50	96.2%
- Ảnh hưởng đến học các môn thể thao chuyên ngành nhưng không nhiều	02	3.8%
- Có ảnh hưởng đến việc học các môn thể thao chuyên ngành khác	0	0%

5. Em có mong muốn tiếp tục tham gia tập luyện môn võ Teakwondo thường xuyên không?		
- Rất muốn	**43**	**82.7%**
- Bình thường	07	13.5%
- Không muốn	02	3.8%