

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN VÕ THUẬT VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO VÀO GIỜ THỂ DỤC TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HIẾN

• Phan Thanh Mỹ^(*), Nguyễn Thị Lệ Hằng^(*), Võ Nhật Sơn^(**)

Tóm tắt

Nhằm phục vụ tốt cho công tác giáo dục thể chất và đa dạng hóa nhiều môn thể thao để sinh viên có thể chọn lựa được cho mình môn thể thao phù hợp làm phương tiện rèn luyện thể chất được tốt hơn. Vì vậy, chúng tôi đã biên soạn và đưa vào giảng dạy chương trình võ thuật Vovinam - Việt võ đạo cho sinh viên Trường Đại học Văn Hiến. Để kiểm chứng hiệu quả của chương trình đã biên soạn, chúng tôi sử dụng các phương pháp như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra hình thái, phương pháp toán học thống kê để thấy rõ được hiệu quả của việc rèn luyện võ thuật Vovinam - Việt võ đạo đối với sự phát triển thể chất của sinh viên Trường Đại học Văn Hiến.

Từ khóa: Vovinam, Việt võ đạo, Đại học Văn Hiến.

1. Đặt vấn đề

Trường Đại học Văn Hiến là một trong những trường đại học trực thuộc Bộ Giáo dục và Đào tạo được thành lập theo Quyết định số 517/QĐ-TTg ngày 11/7/1997 của Thủ tướng Chính phủ. Từ năm 1997 cho đến nay trường còn gặp nhiều khó khăn, chưa có cơ sở học cố định, phải thuê mượn cơ sở để phục vụ đào tạo. Hiện nay, số tiết dành cho môn thể dục của trường là 150 tiết/khóa học, sinh viên được tự chọn môn Giáo dục thể chất (GDTC) ngay từ đầu như: Võ Taekwondo, bơi lội, bóng chuyền và Vovinam - Việt võ đạo, nhưng chương trình giảng dạy hiện tại còn chưa phù hợp với tình hình thực tế và nhiều bất cập. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn của công tác giảng dạy tại Trường Đại học Văn Hiến, chúng tôi thực hiện “Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Vovinam - Việt Võ Đạo vào giờ thể dục tự chọn tại Trường Đại học Văn Hiến”. Qua nghiên cứu này chúng tôi đánh giá được hiệu quả chương trình giảng dạy môn võ thuật Vovinam - Việt võ đạo vào giờ học thể dục tự chọn cho sinh viên trường, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường và hoàn thiện chương trình giảng dạy môn Vovinam - Việt võ đạo tự chọn chính khoá.

Khách thể nghiên cứu là 250 sinh viên nam, nữ (chia làm 04 nhóm: mỗi nhóm gồm có 65 nam và 60 nữ) của Trường Đại học Văn Hiến.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Thực trạng nội dung, chương trình giảng dạy của Trường Đại học Văn Hiến hiện nay

Học phần 01 với tổng số tiết là 30 tiết, cụ thể với 06 tiết lý thuyết chiếm 20% tổng quỹ thời gian giảng dạy, 22 tiết thực hành chiếm 73,33% tổng quỹ thời gian và 02 tiết thi kết thúc học phần chiếm 6,67%.

Học phần 02 và học phần 03, mỗi học phần 60 tiết, cụ thể mỗi học phần có 16 tiết lý thuyết chiếm 26,67% tổng quỹ thời gian, thực hành 40 tiết chiếm 66,67% tổng quỹ thời gian và 04 tiết thi kết thúc học phần chiếm 6,66%.

Với sự phân bố thời gian biểu như vậy, cho thấy rằng thời gian dành cho phần thực hành tập luyện kỹ thuật cơ bản ở học phần 01 là 73,33%, ở học phần 02 và học phần 03 là 66,67% lại không nhiều, ảnh hưởng đến việc tiếp thu các kỹ thuật, các nội dung giảng dạy môn Vovinam - Việt võ đạo cũ dần trải nhiều kỹ thuật không phù hợp với đối tượng giảng dạy, tính kế thừa để hình thành kỹ năng, kỹ xảo của các giáo án không cao, các bài tập phát triển thể lực không được đưa vào giảng dạy hoặc chỉ được lồng ghép sơ sài vào các buổi tập cho nên chưa phát huy được hiệu quả của chương trình và tác dụng rèn luyện, nâng cao thể lực, sức khỏe cho sinh viên.

^(*) Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Thành phố Hồ Chí Minh.

^(**) Trường Đại học Văn Hiến.

Bảng 1. Thực trạng phân bổ thời gian biểu giảng dạy môn GDTC từ năm 2009 - 2014

STT	Năm học	Tổng tiết GDTC	Số tiết/tuần	Địa điểm giảng dạy	Số tiết lý thuyết	Số tiết thực hành
1	2009 - 2010	150	04	Cung Văn hóa Lao động	38	112
2	2010 - 2011	150	04	Cung Văn hóa Lao động	38	112
3	2011 - 2012	150	04	CLB Hàng Không	38	112
4	2012 - 2013	150	04	CLB Hàng Không	38	112
5	2013 - 2014	150	04	CLB Hàng Không	38	112

Bảng 2. Nội dung, chương trình giảng dạy môn Vovinam - Việt võ đạo cũ

STT	Nội dung giảng dạy		Số tiết
Học phần GDTC 01			
1	Lý thuyết: Sự hình thành và phát triển của môn võ Vovinam - Việt võ đạo ở Việt Nam và trên thế giới Các thuật ngữ cơ bản trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo Tính kỷ luật và ý thức của người học võ		06
2	Thực hành: Lập tấn Đình Tấn Trái Trung Bình Tấn Tam Giác Tấn Gạt cạnh tay số 1 Gạt cạnh tay số 2 Gạt cạnh tay số 3 Gạt cạnh tay số 4 Chém cạnh tay số 1 Chém cạnh tay số 2 Chém cạnh tay số 3 Chém cạnh tay số 4 Đánh chỏ số 1 Đánh chỏ số 2 Đánh chỏ số 3 Đánh chỏ số 4 Đánh chỏ số 5 Đánh chỏ số 6	Đánh chỏ số 7 Đánh chỏ số 8 Đấm thẳng Đấm móc Đấm mức Đấm lao Đấm thấp Đấm bật ngược Đấm thượng Đấm phạt ngang Đá thẳng Đá tạt Đá bật cạnh Đá đập Đánh gối số 1 Đánh gối số 2 Đánh gối số 3 Đánh gối số 4	22
3	Kết thúc học phần		02
4	Tổng số tiết GDTC 1		30
Học phần GDTC 02			
5	Lý thuyết: Tinh cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo Mục đích và đạo đức của người học võ Hệ thống kiến thức võ đạo, môn phái Vovinam - Việt võ đạo		16
6	Thực hành: Chào mã tấn Đình tấn ngang Xà tấn Quy Tấn cao Độc cước tấn Đá lái Đá lái bay Đá chẻ	Quạt qua hông Quạt qua vai Quạt bằng chân Chiến lược số 1 Chiến lược số 2 Chiến lược số 3 Chiến lược số 4 Chiến lược số 5 Chiến lược số 6	40

	Triệt từ trước ra sau Chò triệt Chém quét cùng tay, cùng chân Chém quét khác tay, khác chân Quét chân từ trong ra Quét chân từ ngoài vào	Chiến lược số 7 Chiến lược số 8 Chiến lược số 9 Chiến lược số 10 Nhập môn quyền 40	
7	Kết thúc		04
8	Tổng số tiết GDTC 2		60
Học phần GDTC 03			
9	Lý thuyết: Nội dung thi đấu các giải cấp tỉnh/thành đến quốc gia ở các lứa tuổi Luật thi đấu đối kháng và thi đấu hội diễn cơ bản. Phương pháp giám định, trọng tài môn Vovinam - Việt võ đạo		16
10	Thực hành: Bóp cổ trước số 1 Bóp cổ trước số 2 Ôm trước cả tay Ôm trước không tay Nắm ngực áo số 1 Nắm ngực áo số 2 Ôm ngang Nắm tóc trước số 1 Nắm tóc trước số 2 Nắm 2 tay trước Nắm tay cùng bên	Nắm tay khác bên Bóp cổ sau số 1 Bóp cổ sau số 2 Ôm sau có tay Ôm sau không tay Nắm 2 tay sau Nắm tóc sau số 1 Nắm tóc sau số 2 Khóa tay dắt số 1 Khóa tay dắt số 2 Khóa tay dắt số 3	40
11	Kết thúc		04
12	Tổng số tiết GDTC 3		60

2.2. Lựa chọn nội dung xây dựng, chương trình giảng dạy môn Vovinam - Việt võ đạo mới

Để biên soạn được chương trình giảng dạy mới và phù hợp, chúng tôi đã tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình huấn luyện, giảng dạy môn Vovinam - Việt võ đạo của Hội

Vovinam - Việt võ đạo và các tài liệu có liên quan làm cơ sở xác định nội dung, chương trình giảng dạy. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên... với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp nhằm phát triển thể chất cho sinh viên.

Bảng 3. Xây dựng và phân phối chương trình môn Vovinam - Việt võ đạo mới vào giờ học thể dục tự chọn tại Trường Đại học Văn Hiến

STT	Nội dung giảng dạy	Số tiết	
Học phần GDTC 01			
1	Lý thuyết: Sự hình thành và phát triển của môn võ Vovinam - Việt võ đạo ở Việt Nam và trên thế giới Các thuật ngữ cơ bản trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo	03	
2	Thực hành: Đỉnh Tấn Trái Trung Bình Tấn Đấm thẳng Đấm móc Đấm mức Đấm lao Đá thẳng Đá tạt Đá bật cạnh	Đá đập Gạt cạnh tay số 1 Gạt cạnh tay số 2 Gạt cạnh tay số 3 Gạt cạnh tay số 4 Chém cạnh tay số 1 Chém cạnh tay số 2 Chém cạnh tay số 3 Chém cạnh tay số 4	25
3	Thi kết thúc môn	02	

4	Tổng số tiết GDTC 1		30
Học phần GDTC 02			
5	Lý thuyết: Tính kỷ luật và ý thức của người học võ Hệ thống kiến thức võ đạo, môn phái Vovinam - Việt võ đạo		06
6	Thực hành: Tam giác tấn Đỉnh tấn ngang Độc cước tấn Trảo mã tấn Đánh gối số 1 Đạp hậu Đấm bật ngược Đánh chỏ số 1 Đánh chỏ số 2	Đánh chỏ số 3 Đánh chỏ số 4 Bóp cổ trước số 1 Bóp cổ trước số 2 Ôm trước cả tay Ôm trước không tay Nắm ngực áo số 1 Nắm ngực áo số 2 Nhập môn quyền	50
7	Thi kết thúc môn		04
8	Tổng số tiết GDTC 02		60
Học phần GDTC 03			
9	Lý thuyết: Tính cương - nhu trong môn phái Vovinam - Việt võ đạo Luật thi đấu đối kháng và thi đấu hội diễn cơ bản		06
10	Thực hành: Quạt qua hông Triệt tử trước ra sau Chỏ triệt Chém quét cùng tay cùng chân Ôm ngang Nắm tóc trước số 1 Nắm tóc sau số 1 Nắm 2 tay trước Nắm 2 tay sau Nắm tay cùng bên	Nắm tay khác bên Ôm sau có tay Ôm sau không tay Bóp cổ sau số 1 Chiến lược số 1 Chiến lược số 2 Chiến lược số 3 Chiến lược số 4 Chiến lược số 5 Tập thi đấu tự do	50
11	Thi kết thúc môn		04
12	Tổng số tiết GDTC 3		60

2.3. Đánh giá hiệu quả của việc thực nghiệm chương trình giảng dạy môn Vovinam cho sinh viên trường Đại học Văn Hiến

Để xác định hiệu quả của chương trình, kết quả thực nghiệm được đánh giá theo từng thời điểm kiểm tra gồm trước, cuối học kỳ GDTC 01 và cuối học kỳ GDTC 02.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm các chỉ số về hình thái, chức năng và thể lực hai nhóm nam thực nghiệm và đối chứng

Nhóm	Giá trị	Hình thái			Chức năng	Thể lực					
		Chiều cao đứng (cm)	Cân nặng (kg)	Chỉ số BMI (kg/m ²)		Công năng tim (HW)	Đeo gập thân (c)	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy 4x10m (giây)
Nhóm thực nghiệm (n=65)	\bar{X}	161.91	55.64	17.19	12.51	3.54	19.47	211.85	5.16	12.07	1013.15
	$\pm \delta$	5.14	2.15	0.77	1.30	0.23	2.53	18.44	0.49	0.39	58.86
	Cv	3.17	3.86	4.46	10.40	6.42	12.97	8.70	9.46	3.21	5.81

Nhóm đối chứng (n=65)	\bar{X}	161.79	55.67	17.20	12.61	3.52	19.35	211.91	5.17	12.08	1012.68
	$\pm \delta$	4.99	4.89	1.38	1.28	0.21	2.76	16.85	0.52	0.39	57.26
	Cv	3.08	8.79	8.01	10.19	6.00	14.27	7.95	10.06	3.26	5.65
	T	0.794	1.017	0.781	1.206	1.632	1.986	1.959	0.914	0.469	0.672
	P	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm các chỉ số về hình thái, chức năng và thể lực hai nhóm nữ thực nghiệm và đối chứng

Nhóm	Giá trị	Hình thái			Chức năng	Thể lực					
		Chiều cao đứng (cm)	Cân nặng (kg)	Chỉ số BMI (kg/m ²)		Công năng tim (HW)	Đeo gập thân (c)	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy 4x10m (giây)
Nhóm thực nghiệm (n=60)	\bar{X}	154.14	48.21	15.63	13.03	5.44	17.30	161.00	6.29	12.42	924.70
	$\pm \delta$	4.99	3.59	0.99	1.40	0.27	2.15	8.58	0.64	0.50	47.69
	Cv	3.24	7.45	6.33	10.72	4.91	12.44	5.33	10.14	4.00	5.16
Nhóm đối chứng (n=60)	\bar{X}	154.17	48.26	15.65	13.07	5.42	17.23	161.27	6.28	12.42	925.43
	$\pm \delta$	5.38	3.54	0.95	1.57	0.27	1.83	10.91	0.47	0.57	62.06
	Cv	3.49	7.34	6.07	11.99	5.05	10.63	6.77	7.47	4.59	6.71

Trước thực nghiệm: Qua kết quả trình bày ở bảng 4 và 5, chúng ta thấy các chỉ số về chức năng, hình thái và thể lực và thể lực chung ở hai nhóm

thực nghiệm và đối chứng có sự chênh lệch rất ít, thể hiện sự tương đối đồng đều về hình thái, chức năng và thể lực của sinh viên ở hai nhóm.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm các chỉ số về hình thái, chức năng và thể lực hai nhóm nam thực nghiệm và đối chứng

Nhóm	Giá trị	Hình thái			Chức năng	Thể lực					
		Chiều cao đứng (cm)	Cân nặng (kg)	Chỉ số BMI (kg/m ²)		Công năng tim (HW)	Đeo gập thân (c)	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy 4x10m (giây)
Nhóm thực nghiệm (n=65)	\bar{X}	162.41	58.15	17.91	11.40	4.01	22.56	229.15	4.72	11.65	1096.12
	$\pm \delta$	5.09	2.68	0.80	1.07	0.35	2.79	20.94	0.42	0.35	76.39
	Cv	3.13	4.61	4.45	9.39	8.86	12.36	9.14	8.82	3.04	6.97
	W%	0.31	4.42	4.10	9.28	12.35	14.70	7.84	8.81	3.58	7.87
	T	0.58	5.46	5.27	6.04	7.65	6.46	4.82	6.09	7.00	6.33
Nhóm đối chứng (n=65)	\bar{X}	162.00	56.60	17.47	11.92	3.89	20.79	222.21	4.82	11.70	1053.59
	$\pm \delta$	5.00	4.80	1.36	1.19	0.19	2.67	17.38	0.39	0.31	66.18
	Cv	3.09	8.48	7.76	10.01	4.94	12.85	7.82	8.17	2.65	6.28
	W%	0.15	0.63	1.55	5.65	9.94	7.19	4.74	7.08	3.16	3.96
	T	0.28	0.43	1.15	3.38	11.19	3.15	3.46	5.24	7.07	3.60

Bảng 7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm các chỉ số về hình thái, chức năng và thể lực hai nhóm nữ thực nghiệm và đối chứng

Nhóm	Giá trị	Hình thái			Chức năng	Thể lực					
		Chiều cao đứng (cm)	Cân nặng (kg)	Chỉ số BMI (kg/m ²)		Công năng tim (HW)	Đeo gập thân (c)	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy 4x10m (giây)
Nhóm thực nghiệm (n=60)	\bar{X}	154.55	49.68	16.07	12.24	6.11	19.73	172.33	5.74	11.87	973.73
	$\pm \delta$	4.93	3.33	0.86	0.85	0.31	2.29	12.06	0.58	0.48	69.45
	Cv	3.19	6.71	5.38	6.95	5.15	11.60	7.00	10.03	4.05	7.13
	W%	0.27	3.01	2.77	6.25	11.60	13.14	6.80	9.10	4.51	5.17
	T	0.46	2.42	2.78	5.09	11.67	5.82	5.15	5.21	6.24	3.87
Nhóm đối chứng (n=60)	\bar{X}	154.33	49.29	15.97	12.55	5.85	18.87	167.13	5.91	11.94	954.97
	$\pm \delta$	5.39	3.49	0.91	1.36	0.26	2.21	11.88	0.45	0.56	64.42
	Cv	3.49	7.08	5.69	10.84	4.46	11.71	7.11	7.57	4.67	6.75
	W%	0.10	2.11	1.99	4.09	7.63	9.07	3.57	6.10	3.94	3.14
	T	0.16	1.61	1.90	2.11	9.02	4.06	2.70	4.56	4.72	2.51

Sau thực nghiệm:

Về hình thái: với các chỉ số chiều cao đứng (cm); Cân nặng (kg), cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng; Chỉ số BMI (kg/m²) cũng có sự tăng trưởng của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng nhưng không đồng đều.

Về chức năng: Thông qua chỉ số công năng tim, có thể nhận thấy: Sau một học kỳ, hai nhóm đều có sự tăng trưởng. Sự tăng trưởng này có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa về mặt thống kê, đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Về các chỉ số thể lực: Test đeo gập thân (cm); Test nằm ngửa gập bụng (lần); Test bật xa tại chỗ (cm); Test chạy 30m xuất phát cao (giây); Test chạy con thoi 4x10m (giây); Test chạy tùy sức 5 phút (m). Sau một học kỳ thực nghiệm, cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng, nhưng sự tăng trưởng của nhóm

thực nghiệm cao hơn.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho chúng ta thấy rằng việc tập luyện võ thuật Vovinam - Việt võ đạo sẽ đem lại hiệu quả nâng cao sức khỏe cho sinh viên. Các chỉ số về chức năng, hình thái và thể lực chung ở nhóm thực nghiệm đa số có kết quả tốt hơn so với nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ chương trình đã biên soạn đưa vào giảng dạy cho sinh viên là tương đối hợp lý và từ đó cũng cho thấy được môn tự chọn Vovinam - Việt võ đạo là phương tiện rất tốt cho sự phát triển thể chất của sinh viên, đồng thời nên tiếp tục áp dụng rộng rãi vào chương trình GDTC trong các trường đại học, cao đẳng. Vì ngoài mục đích phát triển thể chất nó còn có tác dụng tốt trong việc giáo dục tinh thần, ý chí, phẩm chất đạo đức và nhân cách của sinh viên./.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quy chế giáo dục thể chất và y tế trường học*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
- [2]. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải (2000), “Đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên thuộc các ngành nghề khác nhau”, *Thông tin khoa học Thể dục thể thao*, Viện Khoa học Thể dục thể thao, số 8/2000.
- [3]. Nguyễn Mạnh Liên (1993), “Một vài nhận xét về sự phát triển thể lực của thanh thiếu niên Việt Nam”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục sức khỏe, thể chất trong nhà trường các cấp*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[4]. Nguyễn Toán (1980), *Giáo trình Thể dục thể thao*, Tài liệu giảng dạy Thể dục thể thao trong các trường đại học và trung học chuyên nghiệp, NXB Giáo dục, Hà Nội.

[5]. Nguyễn Việt Trung (2007), *Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức giảng dạy bóng rổ - môn thể thao tự chọn cho nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục Thể dục thể thao, Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

[6]. *Sách kỹ thuật Vovinam - Việt võ đạo*, tập 1 (2008), NXB Thể dục thể thao, Hà Nội

EVALUATING EFFECTIVENESS OF VOVINAM – VIETNAMESE MARTIAL ART PROGRAM DURING OPTIONAL TRAINING IN VAN HIEN UNIVERSITY

Summary

In order to improve the physical education in Van Hien University and diversify sports for students to choose appropriately for their physical practices, we have written and launched a new sport subject called Vovinam-Vietnamese martial art in this University. To test this program effectiveness, we use methods such as material analysis and synthesis, shape examination, and statistics to find out its effectiveness on Van Hien University students' physical development.

Keywords: Vovinam, Vietnamese martial art, Van Hien University.

Ngày nhận bài: 4/3/2016; Ngày nhận lại: 19/4/2016; Ngày duyệt đăng: 27/6/2016.