

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN TAEKWONDO CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẢNH SÁT NHÂN DÂN

BUILDING AN EXTRACURRICULAR CURRICULUM TAEKWONDO FOR STUDENTS OF PEOPLE'S POLICE UNIVERSITY

TÓM TẮT: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 08 nội dung lý thuyết và 08 nội dung thực hành, làm cơ sở xây dựng được chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Taekwondo với thời lượng 180 tiết để ứng dụng trong thực tiễn giảng dạy ngoại khóa cho học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân.

TỪ KHÓA: Chương trình giảng dạy, môn Taekwondo, học viên, ngoại khóa, Trường Đại học Cảnh sát nhân dân.

ABSTRACT: The research results have selected 08 theoretical contents and 08 practical contents, serving as a basis for building an extra-curricular curriculum of Taekwondo with a duration of 180 hours to apply in teaching practice extracurricular courses for students of the People's Police University.

KEYWORDS: Curriculum, Taekwondo subject, students, extracurricular activities, People's Police University.

ĐÀO TRUNG TỬ

Trường Đại học Cảnh sát Nhân dân

DAO TRUNG TU

People's Police University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật là một trong những phương tiện nghiệp vụ chiến đấu chống tội phạm của lực lượng Công an nhân dân. Tuy nhiên trong tình hình mới, bọn phạm tội rất manh động, hung hãn, liêu lĩnh và đã có nhiều vụ gây thương vong đối với một số cán bộ, chiến sĩ công an. Chính vì yêu cầu thực tế công tác, đòi hỏi người chiến sĩ công an phải có một năng lực thể chất và trình độ võ thuật nhất định mới hoàn thành được nhiệm vụ được giao. Vì vậy, Bộ Công an đã chỉ đạo các trường Công an nhân dân cùng với việc nâng cao

chất lượng huấn luyện môn võ thuật trong chương trình chính khóa cho học viên, cần xây dựng chương trình, kế hoạch và tổ chức tập một số môn võ thuật trong giờ học ngoại khóa bắt buộc.

Trong những năm qua công tác Giáo dục thể chất (GDTC) và huấn luyện võ thuật cho học viên của Trường Đại học Cảnh sát nhân dân (CSND) cho thấy, về cơ bản nhà trường đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khóa đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa dưới dạng câu lạc bộ các môn thể thao. Tuy nhiên, các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa được thành lập có tính tự phát nên hoạt động chưa hiệu quả. Do đó, để thu hút đông đảo học viên tham gia và tập luyện thường xuyên, nâng cao hiệu quả của tập luyện võ thuật nên tiến hành

nghiên cứu: “Xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Taekwondo cho học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân”. [1;7]

Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và phương pháp toán thống kê [2; 6].

Khách thể phỏng vấn:

25 người là các chuyên gia, giảng viên dạy Taekwondo ở Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM, Trường Đại học TDTT TP.HCM và một số người đang làm HLV đội tuyển Taekwondo các Quận, Huyện ở TP.HCM.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Taekwondo cho CLB võ thuật của Trường Đại học Cảnh sát



nhân dân có tính hệ thống, khách quan và có cơ sở khoa học, góp phần chuẩn hóa nội dung huấn luyện, nâng cao hiệu quả huấn luyện chuyên môn của CLB võ thuật, nghiên cứu căn cứ nhu cầu tập luyện môn võ Taekwondo của học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân là môn thể thao ngoại khóa thí điểm, dưới đây là nội dung cụ thể:

2.1. Lựa chọn nội dung giảng dạy môn Taekwondo:

Để lựa chọn nội dung xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Taekwondo cho học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân được tiến hành như sau:

- Tổng hợp tài liệu: nghiên cứu đã tiến hành tham khảo các sách, tài liệu giảng dạy môn Taekwondo [3;5], kết hợp mạn đàm trao đổi với một số chuyên gia, HLV, giảng viên về các nội dung cơ bản môn Taekwondo cần thiết trang bị cho học viên (HV), sơ bộ đã xác định lý thuyết có 09 nội dung và thực hành có 10 nội dung về hệ thống kỹ thuật và thể lực làm cơ sở xây dựng phiếu phỏng vấn.

- Tiến hành phỏng vấn 25 người là chuyên gia, HLV, giảng viên môn võ Taekwondo các trường Đại học TDTT, một số HLV đội tuyển quận, TP.HCM... với mục đích lựa chọn những nội dung phù hợp, làm cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Taekwondo để phát triển thể chất, nâng cao trình độ nghiệp vụ võ thuật cho học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân

dân. Nghiên cứu quy ước chỉ chọn các nội dung giảng dạy môn Taekwondo có từ 70% ý kiến đồng ý chọn trở lên. Kết quả đã chọn được 08 nội dung lý thuyết và 08 nội dung thực hành cụ thể như sau:

* Lý thuyết:

- Lịch sử ra đời và phát triển môn võ Taekwondo.
- Luật thi đấu (Quyền và đối kháng) Taekwondo.
- Phương pháp trọng tài trong môn võ Taekwondo.
- Các phương pháp sơ cứu và phòng ngừa chấn thương.
- Thuật ngữ Taekwondo.
- Phương pháp tổ chức thi đấu Taekwondo.
- Hệ thống đẳng cấp môn võ Taekwondo.
- Chương trình thi lên cấp và đẳng của môn võ Taekwondo.

* Thực hành:

- Kỹ thuật cơ bản: 06 kỹ thuật
- Kỹ thuật tự vệ: 02 kỹ thuật
- Kỹ thuật quyền: 01 kỹ thuật
- Kỹ thuật di chuyển: 03 (trong thi đấu Taekwondo)
- Kỹ thuật đối luyện: 2 kỹ thuật

- Thể lực: 06 bài tập
- Kỹ thuật thi đấu: 02 kỹ thuật
- Thể lực chung: 03 bài tập

* Nội dung kiểm tra thể lực:

- a. Thể lực chung: Áp dụng test kiểm tra thể lực của Bộ Công an.
 - Nam: Chạy 100m XPT (s); Chạy 1500m (s); Bật xa tại chỗ (cm); Nằm sấp chống tay (lần); Co tay xà đơn (lần).
 - Nữ: Chạy 100m XPT (s); Chạy 800m (s); Bật xa tại chỗ (cm).
- b. Thể lực chuyên môn: gồm 5 test

- Đá tổng sau 10s;
- Đá vòng cầu 10s;
- Đá vòng cầu + Đá chẻ chân trước 10s;
- Đá tổng ngang 10s.
- Đá vòng cầu hai chân liên tục 30s.

2.2. Xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Taekwondo cho học viên CLB võ thuật Trường Đại học Cảnh sát nhân dân.

2.2.1. Đặc điểm đối tượng:

Các nam, nữ học viên của trường Đại học Cảnh sát nhân dân, tất cả có độ tuổi từ 19 – 22 tuổi yêu thích đăng ký tập luyện môn Taekwondo.

Thời lượng của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ Taekwondo được xác định xuyên suốt hai học kỳ, mỗi học kỳ 15 tuần, mỗi tuần tập 03 buổi, mỗi buổi 02 tiết = 90 phút. Tổng thời gian của chương trình giảng dạy là 180 tiết.

2.2.2. Mục đích, nhiệm vụ của chương trình giảng dạy:

Mục đích:

- + Nắm được những nguyên lý kỹ thuật, kỹ năng thực hành, phương pháp giảng dạy, huấn luyện và tổ chức thi đấu, trọng tài môn võ thuật Teawkondo.
- + Nắm vững và có khả năng thực hiện tốt những kỹ thuật cơ bản trong chương trình huấn luyện đai đệ nhất đẳng - biết vận dụng kỹ thuật trong thi đấu, tự vệ.
- + Nhằm thí điểm và làm cơ sở để phát triển môn Taekwondo trong giờ ngoại khóa bắt buộc cho học viên trong toàn trường, cũng như tạo điều kiện cho học viên 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 và nền tảng để khi ra trường học viên có thể nâng cao trình độ nghiệp vụ chuyên môn tại đơn vị nơi công tác sau này.

Nhiệm vụ:

- Giáo dục tính kỷ luật, phẩm chất đạo đức, hoàn thiện nhân cách cho sinh viên, đáp ứng mục tiêu đào tạo của chương trình, phù hợp với nhu cầu xã hội.

- Nhằm bắt được thêm những kiến thức nguyên lý kỹ thuật của môn thể thao này, trang bị cho sinh viên những nội dung về kỹ năng cơ bản của môn võ Taekwondo thông qua việc tập luyện các kỹ - chiến thuật, đối luyện và một số bài quyền.

- Khi ra trường, học viên có thể nâng cao trình độ môn võ Taekwondo theo quy định của Liên đoàn, nâng cao vốn kỹ năng vận động, vận dụng có hiệu quả vào thực tiễn nghề nghiệp.

Yêu Cầu: Tự giác tích cực tham gia tập luyện, không đi trễ về sớm, đảm bảo ngày công giờ công cao nhất, tuyệt đối tuân thủ các nội dung, yêu cầu kỷ luật tập luyện của HLV.

2.2.3. Phân phối thời gian chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Taekwondo cho học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân.

Phân phối thời gian chung của chương trình giảng dạy:

Nghiên cứu tiến hành phân phối thời gian chung các nội dung giảng dạy cả lý thuyết và thực hành môn võ Taekwondo của chương trình tại bảng 1.

Phân phối thời gian cụ thể của chương trình giảng dạy:

BẢNG 1: PHÂN PHỐI THỜI GIAN CHUNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN TAEKWONDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẢNH SÁT NHÂN DÂN

HỌC KỲ	SỐ TIẾT	THỜI GIAN (SỐ TIẾT)					TỰ HỌC (GIAO BT VỀ NHÀ)
		Lý thuyết	Thảo luận	Thực hành	Phương pháp	Kiểm tra	
01	90	8	0	80	2	4	30
02	90	0	2	80	0	4	30
Tổng	180	8	2	160	2	8	60

Từ bảng phân phối thời gian chung làm cơ sở xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể trình bày bảng 2, các nội dung giảng dạy lý thuyết và thời gian tập luyện thực hành môn võ Taekwondo cho học viên trường Đại học Cảnh sát nhân dân.

Từ bảng phân phối thời gian cụ thể nghiên cứu đã tiến hành xây dựng đề cương chi tiết, tiến trình biểu của môn học và mẫu giáo án để ứng dụng vào thực tiễn.

- Trong phần lý thuyết: Bao gồm 08 tiết chiếm tỷ lệ 4.44% tổng thời gian. Nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ thực hành bao gồm các nội dung: Lịch sử ra đời và phát triển môn võ Taekwondo; Ý nghĩa, tác dụng của môn Taekwondo trong rèn luyện sức khỏe, chiến đấu bảo vệ Tổ quốc; Thuật ngữ Taekwondo; Hệ thống đẳng cấp môn võ Taekwondo; Chương trình thi lên cấp và đẳng của môn võ Taekwondo; Xây dựng điều lệ thi đấu; Luật thi đấu (Quyền và đối kháng) Taekwondo; Các phương pháp sơ cứu và phòng ngừa chấn thương.

- Thảo luận: Bao gồm 02 tiết chiếm tỷ lệ 1.11% tổng thời gian. Nội dung thảo luận cũng được lồng ghép trong giờ thực hành bao gồm các nội dung:

Phương pháp trọng tài môn võ Taekwondo; Phương pháp tổ chức thi đấu Taekwondo.

- Phương pháp: Bao gồm 02 tiết chiếm tỷ lệ 1.11% tổng thời gian. Nội dung phương pháp được giảng dạy lồng ghép trong giờ thực hành bao gồm các nội dung: Những hiểu biết và phương pháp cơ bản để tiến hành tổ chức một giải; Thực hiện các biện pháp sơ cứu ban đầu do tập luyện thi đấu gây ra khi chưa có bác sỹ chuyên môn: Chảy máu mũi; Chấn thương vùng tinh hoàn (hạ bộ); Chấn thương vùng tim; Chấn thương vùng đầu mặt.

- Thực hành: Bao gồm 160 tiết chiếm tỷ lệ 88,89% tổng thời gian. Nội dung thực hành được giảng dạy bao gồm các nội dung: Các kỹ thuật cơ bản, kỹ thuật đối luyện, kỹ thuật Quyền, kỹ thuật thi đấu đối kháng, di chuyển trong thi đấu, kỹ thuật tự vệ các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn.

- Tự học: Bao gồm 60 tiết. Nội dung bao gồm các nội dung chủ yếu là giao bài tập về nhà tự rèn luyện thêm để được củng cố hoàn thiện thêm.

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, lượng vận động phù hợp với trình độ, lứa tuổi cùng với thời gian hoạt động



BẢNG 2: PHÂN PHỐI THỜI GIAN CỤ THỂ CỦA CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN TAEKWONDO CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẢNH SÁT NHÂN DÂN

NỘI DUNG GIẢNG DẠY	THỜI LƯỢNG	SỐ TIẾT
I. Lý thuyết		
- Lịch sử ra đời và phát triển môn võ Taekwondo	01 tiết	08 tiết
- Ý nghĩa, tác dụng của việc rèn luyện môn võ Taekwondo.	02 tiết	
- Chương trình thi lên cấp và đẳng của môn võ Taekwondo.	02 tiết	
- Các phương pháp giảng dạy Taekwondo.	02 tiết	
- Nguyên lý kỹ thuật của môn võ Taekwondo.	03 tiết	
- Phương pháp sơ cứu và phòng ngừa chấn thương		
- Luật thi đấu (Quyền và đối kháng) Taekwondo.		
- Phương pháp trọng tài trong môn võ Taekwondo.		
- Phương pháp tổ chức thi đấu Taekwondo.		
II. Thực hành		
1. Kỹ thuật cơ bản		
- Kỹ thuật Tấn (Seogi): Tấn nghiêm: Charyot seogi; Tấn chuẩn bị: Naranhi seogi; Tấn trung bình: Juchum seogi; Tấn bước: Ap seopi; Tấn trước: Apkubi seogi; Tấn sau: Dwitkubi seogi...	10 tiết	50 tiết
- Kỹ thuật đỡ (Makki): Arae Makki: Đỡ hạ đẳng; Momtong makki: đỡ trung đẳng; Olgul makki: đỡ thượng đẳng; và các kỹ thuật đỡ ...	10 tiết	
- Kỹ thuật đấm Jireugi Momtong Jireugi: Đấm trung; Olgul Jireugi: Đấm thượng đẳng; Sewo Jireugi: Đấm dọc; Ape chigi: Đánh về phía trước; DuJumeok Jechyo Jireugi: Đấm ngựa 2 tay; Bakkat chigi: Đánh từ trong ra; Palkup Chigi: Đánh chỏ; Murup Chigi: Đánh gối và các kỹ thuật Đánh ...	10 tiết	
- Kỹ thuật đá: chagi Ap chagi: Đá tổng trước; Yop chagi: Đá tổng ngang; Dollyo chagi: Đá vòng cầu; Dwit chagi: đá tổng sau; Peodeo Chagi: Đạp trước; Naeryo Chagi: Đá chẻ; An chagi: Đá tạt từ ngoài vào; Bakkat Chagi: Đá tạt từ trong ra ...	20 tiết	
- Bài kỹ thuật đòn tay 1	02 tiết	06 tiết
- Bài kỹ thuật đòn tay 2	02 tiết	
- Bài kỹ thuật đòn tay 3	02 tiết	
2. Kỹ thuật quyền		
- Bài quyền Thái cực 1: Taegeuk IL Jang	04 tiết	32 tiết
- Bài quyền Thái cực 2: Taegeuk I Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 3: Taegeuk SAM Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 4: Taegeuk SA Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 5: Taegeuk OH Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 6: Taegeuk YUK Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 7: Taegeuk CHIL Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 8: Taegeuk PAL Jang	04 tiết	
3. Kỹ thuật đối luyện		
- Sebeon Kyorugi: Tam thể đối luyện	10 tiết	20 tiết
- Hanbeon Kyorugi: Nhất thể đối luyện	10 tiết	
4. Kỹ thuật thi đấu		
- Quyền.	06 tiết	20 tiết
- Đối kháng (Đấu tự do).	07 tiết	
- Thực hành trọng tài.	07 tiết	
5. Kỹ thuật tự vệ		
- Kỹ thuật tự vệ tay không	03 tiết	03 tiết
- Kỹ thuật di chuyển (Baljitgi) trong thi đấu.	03 tiết	03 tiết
6. Thể lực		
- Các bài tập căng cơ, ép dẻo.	03 tiết	26 tiết
- Các bài tập phát triển sức nhanh.	04 tiết	
- Các bài tập phát triển sức mạnh.	04 tiết	
- Các bài tập phát triển sức bền.	05 tiết	
- Các BT phát triển khả năng phối hợp vận động.	06 tiết	
- Các bài tập di chuyển đa tốc độ	04 tiết	
- Thảo luận	02 tiết	02 tiết
- Phương pháp	02 tiết	02 tiết
- Tự học và ôn tập để kiểm tra (Tĩnh riêng)	60 tiết	
- Thi kết thúc học kỳ	08 tiết	08 tiết
Tổng cộng		180 tiết

học tập. Chương trình môn học được xây dựng gồm 180 tiết học + (60 tiết tự học theo yêu cầu chuyên môn); mỗi tuần học 03 buổi; mỗi buổi 02 tiết; mỗi tiết 45 phút.

2.2.4. Phương pháp kiểm tra đánh giá

- Sau học kỳ 1 có kiểm tra đánh giá giữa kỳ về những nội dung chính bắt buộc học viên phải đạt điểm tối thiểu là 5/10.
- Cuối học kỳ II thi kết thúc môn học để lấy điểm làm cơ sở đăng ký thi nâng đai.
- Điều kiện: bao gồm 2 phần (lý thuyết: Vấn đáp; Thực hành “05 nội dung”): (1) Kỹ thuật nhất thế đối luyện; (2) Song đấu tự do; (3) Thực hành trọng tài; (4) Thể lực; (5) Kỹ thuật công phá). Mỗi nội dung phải đạt điểm 5/10 trở lên, nội dung nào dưới điểm số 5/10 sẽ thi lại nội dung đó đến khi đạt là điều

kiện để vào thi kết thúc môn học. Sau đó, điểm thi kết thúc sẽ được tính như sau:

$$\text{Điểm KT} = (\text{Bài quyền bắt buộc} + \text{Bài quyền bốc thăm} + \text{Bốn kỹ thuật đá}) / 3$$

(1) Bài quyền bắt buộc: Bài 8; (2) Bài quyền bốc thăm: Bốc thăm chọn 1 bài, từ bài 1 đến bài 7; (3) Bốn kỹ thuật đá cơ bản: Ap chagi - Yop chagi - Dollyo chagi - Dwit chagi.). “Theo chương trình thi đấu của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam”. Số điểm bình quân của 03 nội dung thực hành để phân loại. Dưới điểm 04 là không đạt yêu cầu [4].

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu trên có thể rút ra hai kết luận sau:

1. Kết quả nghiên cứu qua các bước đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, nghiên cứu đã xác định được 08 nội dung lý

thuyết và 08 nội dung hệ thống kỹ thuật cơ bản và thể lực phù hợp với điều kiện thực tiễn, làm cơ sở khoa học để xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Taekwondo của học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân.

2. Kết quả đã xây dựng được chương trình giảng dạy môn Taekwondo với thời lượng 180 tiết, cùng tiến trình biểu, giáo án thực hiện, trong đó giờ thực hành chiếm 160 tiết, lý thuyết và thảo luận 10 tiết, giờ kiểm tra giữa và cuối kỳ 08 tiết, 02 tiết về phương pháp. Được phân bố thời gian tiến hành thực nghiệm suốt năm học 2019- 2020 cho hai học kỳ, mỗi học kỳ gồm 15 tuần, mỗi tuần 03 buổi, mỗi buổi 02 tiết = 90 phút. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 06/07/2023; ngày phân biện đánh giá: 11/08/2023; ngày chấp nhận đăng: 18/08/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 23 tháng 12 năm 2008, Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), Đo lường thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Chung (2003) “ Giáo Trình Võ Thuật” NXB Đại Học Sư Phạm.
4. Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh 2009, Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Judo cho học sinh trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai, Luận văn thạc sĩ, trường Đại học TDTT TP.HCM.
5. Nguyễn Danh Thái - Nguyễn Văn Chung - Vũ Xuân Long - Vũ Xuân Thành - Nguyễn Anh Tú."Giáo trình TAEKWONDO" - NXB TDTT Hà Nội 1999.
6. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2015), Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao. NXB TP. HCM.
7. Đào Trung Tú(2023), Nghiên cứu xây dựng mô hình câu lạc bộ võ thuật nhằm phát triển thể chất cho học viên trường Đại học Cảnh sát nhân dân", luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP.Hồ Chí Minh.