NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN KARATE VÀO GIỜ TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

RESEARCH TO BUILD A KARATE TEACHING PROGRAM AT ELECTIVE HOURS FOR STUDENTS AT HO CHI MINH CITY INDUSTRY AND TRADE COLLEGE

TÓM TẮT: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 04 nội dung lý thuyết và 12 nội dung thực hành làm cơ sở xây dựng được chương trình giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn với thời lượng 30 tiết để ứng dụng thực tiễn cho sinh viên Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh.

TỪ KHÓA: Xây dựng, chương trình, môn Karate, giờ tự chọn, sinh viên

ABSTRACT: The research results have selected 04 theoretical contents and 09 practical contents as the basis for building a Karate teaching program at elective hours with a duration of 30 periods for practical application for College students. Ho Chi Minh City College of Industry and Trade.

KEYWORDS: Build, program, Karate, elective hours, student.

NGUYỄN THANH HÀ
Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYEN THANH HA
Ho Chi Minh city Industry and Trade college

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất thường được xem là môn học phụ và đi kèm với đó là có nhiều em không yêu thích do yếu tố bắt buộc, khiến cho cả người dạy lẫn người học đều không hứng thú. Chính vì vậy, muốn khơi gợi được niềm đam mê cho các em đối với môn học giáo dục thể chất, bằng cách cho các em lựa chọn các môn thể thao tự chọn yêu thích phù hợp với tình hình điều kiện cơ sở vật chất của trường.

Qua đó, theo Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 09 năm 2018 của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội ban hành chương trình môn học giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng, cho phép các trường căn cứ vào điều kiện thực tế và nhu cầu của người học để lựa chọn môn thể thao tự chọn bảo đảm yêu cầu về mục tiêu, nội dung và thời lượng của chương trình.

Tại Trường Cao đẳng Công thương thành phố Hồ Chí Minh môn Karate được hầu hết các em sinh viên yêu thích tập luyện, phù hợp với điều kiện của trường hiện nay. Vì vậy, việc đưa môn Karate vào giảng dạy trong giờ tự chọn giáo dục thể chất là hết sức cần thiết. Tuy nhiên, việc giảng dạy chỉ dựa trên kinh nghiệm của giảng viên là chủ yếu, chưa có chương trình cụ thể. Cho nên việc quan trọng nhất là phải chuẩn hóa nội dung chương trình cho phù hợp với từng đối tượng, cũng như đáp ứng được nhu cầu học tập của sinh viên, để từ đó có những điều chỉnh kịp thời, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho nhà trường. Xuất phát từ các lý do trên tác giả đã tiến hành nghiên cứu: "Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn tại Trường Cao đẳng Công thương thành phố Hồ Chí Minh"

Phương pháp nghiên cứu: trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn bằng phiếu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể phỏng vấn: gồm 20 huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy môn Karate trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

+ Khách thể thực nghiệm gồm 200 sinh viên (100 sinh viên nam và 100 sinh viên nữ) khóa 41 chọn học môn Karate vào giờ tự chọn tại Trường Cao đẳng Công thương thành phố Hồ Chí Minh, được chia làm 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Còn khách thể phỏng vấn là 20 huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy môn Karate trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn nội dung giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn tại Trường Cao đẳng Công thương thành phố Hồ Chí Minh

Để lựa chọn nội dung giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn tại Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh, tác giả tiến hành như sau:

- Phân tích và tổng hợp tài liệu: tác giả đọc tham khảo các đề tài, sách báo liên quan đến nội dung nghiên cứu, kết hợp mạn đàm trao đổi với một số chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm, qua đó đã sơ lược lựa chọn được các nội dung như: lý thuyết của môn Karate; hệ thống các kỹ thuật cơ bản: tấn pháp, thủ pháp, cước pháp; hệ thống các bài quyền pháp; hệ thống các bài đối luyện - thi đấu; các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn làm cơ sở xây dựng phiếu phỏng vấn.

- Tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy môn Karate trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh với mục đích lựa chọn những nội dung phù hợp làm cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn tại Trường Cao đẳng Công thương

BẢNG 1: KẾT QUẢ LỰA CHỌN NỘI DUNG GIẢNG DẠY MÔN KARATE VÀO GIỜ TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN (n=20)

TT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	KẾT QUẢ	
		Số phiếu	Tỷ lệ %
I	**Lý thuyết**		
1.1	Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn Karate thế giới và Việt Nam.	19	95.0
1.2	Vị trí, vai trò của môn Karate.	17	85.0
1.3	Ý nghĩa, tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Karate.	16	80.0
1.4	Luật thi đấu.	20	100.0
II	**Thực hành**		
2.1	Hachiji Dachi: Tấn chuẩn bị.	19	95.0
2.2	Kiba Dachi: Tấn ngang.	20	100.0
2.3	Kokusu Dachi: Tấn sau.	12	60.0
2.4	Shiko Dachi: Tấn vuông.	13	65.0
2.5	Zenkutsu Dachi: Tấn trước.	15	75.0
2.6	Jun Zuki: Đấm thẳng.	12	60.0
2.7	Oi Zuki: Đấm thuận.	16	80.0
2.8	Tate Zuki: Đấm dọc.	13	65.0
2.9	Gyaku Zuki: Đấm nghịch.	15	75.0
2.10	Haito Uchi: Chặt ngược.	16	80.0
2.11	Gamen Shuto Uchi: Chặt chéo tay ngửa.	12	60.0
2.12	Age Uke: Đỡ từ dưới lên.	14	70.0
2.13	Uchi Uke: Đỡ từ trong.	11	55.0
2.14	Mae Geri: Đá trước.	16	80.0
2.15	Mae Geri Kekomi: Đá tống trước.	13	65.0
2.16	Yoko Geri Kekomi: Đá tống ngang.	12	60.0
2.17	Heian Shodan: Bình an 1.	17	85.0
2.18	Heian Nidan: Bình an 2.	11	55.0
2.19	Heian Sandan: Bình an 3.	12	60.0
2.20	Các bài tập phát triển sức nhanh, mạnh, bền.	16	80.0
2.21	Các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động, mềm dẻo.	17	85.0
2.22	Các bài tập với trọng lượng phụ.	19	95.0

(Nguồn: Kết quả phỏng vấn)

Thành phố Hồ Chí Minh. Tác giả quy ước chỉ chọn những nội dung giảng dạy Karate có từ 70% ý kiến đồng ý trở lên. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn cho sinh viên được trình bày ở bảng 1.

Thông qua bảng 1 và quy ước ở trên, đã lựa chọn được 04 nội dung lý thuyết và 12 nội dung thực hành cụ thể như sau:

- Lý thuyết (04 nội dung):

+ Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn Karate thế giới và Việt Nam.

+ Vị trí, vai trò của môn Karate.

+ Ý nghĩa, tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Karate.

+ Luật thi đấu.

- Thực hành (12 nội dung):

+ Hachiji Dachi: Tấn chuẩn bị.

+ Kiba Dachi: Tấn ngang.

+ Zenkutsu Dachi: Tấn trước.

+ Oi Zuki: Đấm thuận.

+ Gyaku Zuki: Đấm nghịch.

+ Haito Uchi: Chặt ngược.

+ Age Uke: Đỡ từ dưới lên.

+ Mae Geri: Đá trước.

+ Heian Shodan: Bình an 1.

+ Các bài tập phát triển sức nhanh, mạnh, bền.

+ Các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động, mềm dẻo.

+ Các bài tập với trọng lượng phụ.

BẢNG 2: PHÂN PHỐI THỜI GIAN CHUNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN KARATE VÀO GIỜ TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

MÔN HỌC	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	THỜI LƯỢNG	TIẾT
Thể dục tự chọn Môn Karate	Lý thuyết	2	30
	Thực hành	26	
	Kiểm tra	2	

2.2. Xây dựng chương trình giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn tại Trường Cao đẳng Công thương thành phố Hồ Chí Minh

- Đặc điểm đối tượng: là các em sinh viên nam, nữ của Trường Cao đẳng Công thương thành phố Hồ Chí Minh, không bệnh tật và dị tật bẩm sinh. Các em đều yêu thích tập luyện và đăng ký học môn tự chọn Karate.

Thời lượng của chương trình giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn tại Trường Cao đẳng Công thương thành phố Hồ Chí Minh là 30 tiết được học vào học kỳ II, mỗi tuần 02 tiết, mỗi tiết 45 phút.

- Mục đích và nhiệm vụ của chương trình giảng dạy:

Mục đích: phát triển thể chất, nâng cao sức khỏe cho sinh viên Trường Cao đẳng Công thương thành phố Hồ Chí Minh. Góp phần chuẩn hóa nội dung chương trình giảng dạy các môn thể thao tự chọn, lấy môn Karate làm thí điểm trong giờ học tự chọn của Trường Cao đẳng Công thương thành phố Hồ Chí Minh, cũng như tạo cho các em một sân chơi tập luyện môn thể thao mà mình yêu thích. Qua đó đa dạng và phong phú các hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường.

Nhiệm vụ:

- Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách của sinh viên đáp ứng được yêu cầu và là mục tiêu đào tạo của chương trình.

- Việc tập luyện môn Karate tại giờ học tự chọn ở Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh sẽ giúp cho sinh viên có thể nắm bắt những vấn đề cơ bản nhất của môn Karate thông qua những kỹ thuật cơ bản, nâng cao các tố chất thể lực phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi.

- Ngoài ra, sau khi kết thúc chương trình học, những sinh viên nào thực sự yêu thích và có năng khiếu với môn Karate có thể tham gia đội tuyển của trường là nguồn cung cấp cho các đội tuyển trẻ hoặc các câu lạc bộ trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh.

2.3. Phân phối chương trình giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn tại Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh

2.3.1. Phân phối thời gian chung của chương trình giảng dạy

Tác giả tiến hành phân phối thời gian chung các nội dung giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn tại Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh tại bảng 2.

2.3.2. Phân phối thời gian cụ thể của chương trình giảng dạy

Từ bảng phân phối thời gian chung làm cơ sở xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể trình bày ở bảng 3, các nội dung giảng dạy và thời gian tập luyện thực nghiệm môn võ Karate cho sinh

BẢNG 3: PHÂN PHỐI THỜI GIAN CỤ THỂ CỦA CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN KARATE VÀO GIỜ TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

THỜI GIAN CỤ THỂ	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	LÝ THUYẾT	THỰC HÀNH
Tuần 1	**I. Lý thuyết** - Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn Karate thế giới và Việt Nam. - Vị trí, vai trò của môn Karate. **II. Thực hành** - Các tấn pháp cơ bản (Dachi). - Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza.	1	1
Tuần 2	- Các tấn pháp cơ bản (Dachi). - Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza. - Thể lực chung.		2
Tuần 3	- Các tấn pháp cơ bản (Dachi). - Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza. - Thể lực chung.		2
Tuần 4	- Các tấn pháp cơ bản (Dachi). - Thủ pháp (Tewaza): các đòn đấm, đỡ, gạt. - Thể lực chung.		2
Tuần 5	- Các tấn pháp cơ bản (Dachi). - Thủ pháp (Tewaza): các đòn đấm, đỡ, gạt. - Thể lực chung.		2
Tuần 6	- Các tấn pháp cơ bản (Dachi). - Thủ pháp (Tewaza): các đòn đấm, đỡ, gạt. - Cước pháp (Geri waza): kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thể lực chung.		2
Tuần 7	- Các tấn pháp cơ bản (Dachi). - Thủ pháp (Tewaza): các đòn đấm, đỡ, gạt. - Cước pháp (Geri waza): kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thể lực chung, chuyên môn.		2
Tuần 8	**I. Lý thuyết** - Ý nghĩa, tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Karate. - Luật thi đấu. **II. Thực hành** - Cước pháp (Geri waza): kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thể lực chung, chuyên môn.	1	1
Tuần 9	- Các đòn đối luyện có quy ước. - Cước pháp (Geri waza): kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thể lực chung, chuyên môn.		2

viên Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ bảng phân phối thời gian cụ thể, nghiên cứu 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: Tổng số tiết giảng dạy lý thuyết là 02 tiết, chiếm 6.67% tổng thời gian. Nội dung này được dạy trong 2 tuần học (ở tuần 01 và tuần 08), ngoài ra còn được củng cố trong các giờ học thực hành. Nội dung chính là: Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn Karate thế giới và Việt Nam; Vị trí, vai trò của môn Karate; Ý nghĩa, tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Karate và Luật thi đấu.

- Trong phần thực hành: Tổng số tiết giảng dạy thực hành là 26 tiết, chiếm 86.67% tổng thời gian. Được giảng dạy trong 15 tuần, các nội dung chủ yếu là: Các tấn pháp cơ bản (Dachi); Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza; Thủ pháp (Tewaza): các đòn đấm, đỡ, gạt; Cước pháp (Geri waza): kỹ thuật các đòn đá cơ bản; Các đòn đối luyện có quy ước; Thi đấu, đối luyện (kumite); Chiến thuật thi đấu cơ bản; Thực hành tổ chức thi đấu và trọng tài; Thể lực chung và chuyên môn.

Phương pháp kiểm tra đánh giá: Tổng thời gian kiểm tra đánh giá là 02 tiết, chiếm 6.67% tổng thời gian. Thi thực hành (sinh viên bóc thăm để chọn 01 nội dung) với các nội dung thực hiện gồm:

- Thực hiện một bài quyền đã học.

- Thực hiện 03 kỹ thuật cơ bản và di chuyển.
- Thực hiện một đòn đối luyện bất kỳ theo yêu cầu của giảng viên.
- Thể lực chuyên môn.

3. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, tác giả đã xác định 04 nội dung lý thuyết và 12 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 môn Karate vào giờ tự chọn cho sinh viên tại Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh.

Trên cơ sở lựa chọn các nội dung, nghiên cứu xây dựng được chương trình giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn cho sinh viên tại Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh với thời lượng 30 tiết, cùng tiến trình biểu thực hiện trong đó thực hành chiếm 26 tiết, lý thuyết 02 tiết và kiểm tra đánh giá cuối kỳ 02 tiết. ■

Tuần 10	- Các đòn đối luyện có quy ước. - Quyền pháp (kata): kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thể lực chung, chuyên môn.		2
Tuần 11	- Các đòn đối luyện có quy ước. - Thi đấu, đối luyện (kumite). - Thể lực chung, chuyên môn.		2
Tuần 12	- Chiến thuật thi đấu cơ bản. - Thi đấu, đối luyện (kumite). - Thể lực chung, chuyên môn.		2
Tuần 13	- Thực hành tổ chức thi đấu và trọng tài. - Chiến thuật thi đấu cơ bản. - Thể lực chung, chuyên môn.		2
Tuần 14	Ôn tập chuẩn bị kiểm tra.		2
Tuần 15	Kiểm tra kết thúc học kỳ.		2

(Ngày tòa soạn nhận bài: 10/03/2024, ngày phản biện đánh giá: 20/03/2024, ngày chấp nhận đăng: 15/04/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Việt Bảo, Vũ Văn Huế, Trần Thị Kim Hương (2019), Giáo trình Karatedo, Nhà xuất bản Đại học Quốc Gia thành phố Hồ Chí Minh.
2. Bộ Lao động,Thương binh và Xã hội (2018), Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 09 năm 2018 ban hành chương trình môn học giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng.
3. Huỳnh Tấn Đô (2017), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo vào giờ ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Cảnh sát Nhân dân, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.
4. Tô Võ Thái Dương (2021), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo cho học sinh Trường trung học phổ thông Bà Điểm, huyện Hóc Môn, thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.
5. Phan Nhật Minh (2022), Nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn Karate cho học sinh Yên Thế, Bình Thạnh, thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.
6. Đặng Ngọc Tiền (2016), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo vào giờ thể dục ngoại khóa cho học sinh khối lớp 7 Trường THCS Cù Chính Lan quận Bình Thạnh TP. Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.
7. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
8. Đỗ Vĩnh và Huỳnh Trọng Khải (2008), Thống kê học trong Thể dục thể thao, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.