

Nghiên cứu lựa chọn nội dung chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ tự chọn đối với sinh viên nam tại trường Đại học Phú Yên

ThS. Nguyễn Quốc Trầm; ThS. Đậu Anh Tuấn

TÓM TẮT:

Nghiên cứu đã lựa chọn được nội dung chương trình giảng dạy môn Taekwondo cho sinh viên (SV) nam. Từ đó đề tài cũng đã xây dựng thành công chương trình và ứng dụng thực nghiệm (TN) giảng dạy môn Taekwondo vào giờ tự chọn đối với SV nam tại trường Đại học Phú Yên (ĐHPY) sau một năm học tập, từ đó đánh giá hiệu quả chương trình giảng, giúp giáo viên đổi mới nội dung, phương pháp và nâng cao hiệu quả dạy học.

Từ khóa: xây dựng, taekwondo, tự chọn, trường Đại học Phú Yên.

ABSTRACT:

Selected Taekwondo curriculum for Male students. Since then the topic has also successfully developed the program and practical application of teaching Taekwondo as optional subject for male students at Phu Yen University after one year of study, thereby evaluating the effectiveness of the teaching program, help teachers innovate content, methods and improve teaching effectiveness.

Keywords: develop, Taekwondo, optional, Phu Yen University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trường học, trong đó có Đại học là một cấp học trọng góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục con người toàn diện, cung cấp nguồn nhân lực đáp ứng yêu cầu xây dựng bảo vệ Tổ quốc.

Song song với chương trình thể dục thể thao nội khoá cần kết hợp tập luyện một số môn thể thao mà nhà trường có điều kiện tổ chức hoạt động TDTT tự chọn. Nếu được như vậy thì ngoài nền tảng thể lực cơ bản được trang bị trong giờ học thể dục chính khóa, các em còn có thể biết thêm và chơi được một số môn thể thao hết mình mà mình ưa thích, từ đó sức khỏe sẽ được cải thiện hơn, ngoài ra còn có thể phát triển thêm một số kỹ năng cần thiết cho cuộc sống.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn của công tác giảng



(Ảnh minh họa)

dạy tại trường ĐHPY, được Ban giám hiệu giao trách nhiệm nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn thể thao tự chọn (TTTC). Vì vậy, xuất phát từ yêu cầu đổi mới nội dung chương trình giảng dạy cho phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường nên chúng tôi lựa chọn đề tài: “Nghiên cứu xây dựng lựa chọn nội dung chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ tự chọn đối với SV nam tại trường ĐHPY”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn (phiếu anket), kiểm tra sư phạm, TN sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu xây dựng lựa chọn nội dung chương trình và ứng dụng TN chương trình giảng dạy cơ bản môn Taekwondo vào giờ thể dục tự chọn đối với SV nam tại trường ĐHPY năm học 2017 - 2018

2.1.1. Lựa chọn nội dung giảng dạy

Với mục đích đưa môn TTTC Taekwondo vào chương trình GDTC của trường ĐHPY đạt được kết

quả cao vì vậy cần phải xác định được nội dung phù hợp với đối tượng là SV nam trường ĐHPY. Chúng tôi tiến hành lập phiếu phỏng vấn gửi tới 25 giảng viên, các chuyên gia hiện đang công tác và giảng dạy môn Taekwondo tại tỉnh Phú Yên. Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung chương trình giảng dạy môn Taekwondo với thời lượng 60 tiết (là những nội dung có trên 80% số phiếu tán thành) được thể hiện qua bảng 1.

2.1.2. Xây dựng và ứng dụng nội dung chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ tự chọn đối với SV nam tại trường ĐHPY

Với những kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy môn Taekwondo tại trường ĐHPY, nội dung trình bày cụ thể tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: chương trình học tự chọn môn Taekwondo được chúng tôi xây dựng với tổng số tiết là 60 tiết, chia ra làm hai học kỳ, mỗi học kỳ là 30 tiết, mỗi tuần tập 2 tiết, mỗi tiết 50 phút. Nội dung, cấu trúc nội dung chương trình môn Taekwondo đang được áp dụng TN tại trường như sau:

- Phần lý thuyết: 6 tiết chiếm khoảng 10% tổng thời gian, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ dạy thực hành bao gồm các nội dung: sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Taekwondo; đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Taekwondo; luật thi đấu.

- Phần thực hành: 50 tiết chiếm 83,3% bao gồm các kỹ thuật cơ bản, một số bài phát triển chung và chuyên môn.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy môn TTTC Taekwondo đối với SV nam tại trường ĐHPY

TT	Nội dung giảng dạy	Kết quả phỏng vấn	
		Số phiếu	Tỷ lệ %
Lý thuyết	- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Taekwondo	25	100
	- Sự phát triển của môn Taekwondo trong giai đoạn hiện nay	17	78
	- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Taekwondo	22	88
	- Đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Taekwondo	25	100
	- Luật Taekwondo (một số điều luật thi đấu cơ bản)	23	92
Thực hành	- Kỹ thuật tấn chuẩn bị, tấn tự nhiên, tấn trước	25	100
	- Kỹ thuật đòn tay, kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đỡ	20	80
	- Kỹ thuật đá tổng trước (apchuk)	25	100
	- Giảng dạy kỹ thuật đá vòng cầu (dollyochagi)	25	100
	- Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi với các kỹ thuật đỡ	23	92
	- Kỹ thuật đá tổng ngang (yopchagi)	21	84
	- Kỹ thuật đá bay	12	48
	- Giảng dạy kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ	22	88
	- Phương pháp thi đấu đối kháng	22	88
	- Bài quyền số 1 (taegeuk 1 Jang)	25	100
	- Bài quyền số 2 (taegeuk 2 Jang)	21	84
	- Thái cực ly cung quyền (taegeuk 3 Jang)	12	48
Thể lực	- Những bài tập phát triển chân	22	88
	- Những bài tập phát triển tay	24	96
	- Chạy con thoi 4x10m	20	80
	- Những bài tập ép dẻo	24	96
	- Những bài tập chạy nhiều cự ly	14	56
	- Trò chơi bổ trợ	20	80
	- Những bài tập với tạ	16	64

Bảng 2. Bảng phân phối thời gian của chương trình tự chọn môn Taekwondo tại trường ĐHPY

Môn học	Học kỳ	Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Tiết
Thể dục tự chọn môn Taekwondo	Học kỳ I	Lý thuyết	3	30
		Thực hành	26	
		Kiểm tra HKI	2	
	Học kỳ II	Lý thuyết	2	30
		Thực hành	26	
		Kiểm tra HKII	2	

- Kiểm tra học kỳ: 4 tiết chiếm 6,7% nội dung chương trình.

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

2.2.1. Ứng dụng TN nội dung chương trình giảng dạy cơ bản môn Taekwondo vào giờ thể dục tự chọn đối với SV Nam năm học 20017 - 2018

Nội dung chương trình giảng dạy của NTN trong thời gian ứng dụng trong vòng 10 tháng. Điều kiện tập luyện của hai nhóm là như nhau, (trình độ GV tương đồng). Chương trình học tự chọn môn Taekwondo được chúng tôi xây dựng với tổng số tiết là 60 tiết, chia ra làm hai học kỳ, mỗi học kỳ là 30 tiết, mỗi tuần tập 2 tiết, mỗi tiết 50 phút và tổ chức cho NTN: gồm 100 SV Nam áp dụng chương trình giảng dạy môn Taekwondo chúng tôi xây dựng. Thời gian ứng dụng: Trong vòng 10 tháng (một năm học). Chương trình và tiến trình biểu giảng dạy khi TN được chúng tôi trình bày tại bảng và 3, 4, 5.

2.3. Đánh giá hiệu quả của việc TN nội dung chương trình giảng dạy cơ bản của môn tự chọn Taekwondo với SV Nam trường ĐHPY

2.3.1. Cơ sở lựa chọn xây dựng các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể chất chung cho SV nam trường ĐHPY

Đề tài ứng dụng các chỉ tiêu đánh giá hình thái và thể lực SV theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008. Từ đó cho thấy các chỉ tiêu dùng để đánh giá thể lực cho SV nam (18 - 20 tuổi) trường ĐHPY chúng tôi trình bày tại bảng 2.2

Trên cơ sở các số liệu thu thập được, đề tài tiến hành tính toán các tham số đặc trưng như: giá trị trung bình ($\bar{x}$), độ lệch chuẩn (δ), Hệ số biến thiên ($Cv\%$), Sai số tương đối (ϵ) của SV Nam trường ĐHPY. Trong nghiên cứu này chúng tôi tiến hành đánh giá dựa trên sự so sánh thể chất các SV Nam (18 - 20 tuổi) trường ĐHPY giữa nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng (NĐC). Trong việc so sánh chúng tôi áp dụng kiểm định t-student cho trường hợp hai mẫu độc lập. Khi sự khác biệt giữa giá trị trung bình của hai đối tượng so sánh có ý nghĩa thống kê chúng tôi mới cho là tốt hơn hay kém hơn. Nói cách khác, khi được nhận xét là tốt hơn hoặc kém hơn nghĩa là sự khác biệt giữa chúng có ý nghĩa thống kê ($t > 1.96$ hay $p < 0.05$). Còn khi giữa giá trị trung bình của hai đối tượng so sánh có khác biệt nhưng sự khác biệt đó không có ý nghĩa thống kê ($t < 1.96$ hay $p > 0.05$) thì chỉ được coi là tương đương.

2.3.2. Đánh giá hiệu quả TN chương trình giảng dạy của môn tự chọn Taekwondo với SV Nam trường ĐHPY

2.3.2.1. Trước TN

Kết quả kiểm tra các chỉ số về hình thái, chức năng và các tố chất thể lực của SV nam trường ĐHPY trước TN được chúng tôi trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy các chỉ số hình thái, chức năng, thể lực SV Nam NTN và ĐNC giai đoạn trước TN.

So sánh giá trị trung bình các chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của hai NTN và đối chứng (ĐC) cho thấy, gần như toàn bộ sự cao thấp của các chỉ số giữa

Bảng 3 Chương trình giảng dạy tự chọn môn Taekwondo NTN

Học kỳ	Hình thức	Nội dung	Tiết
Học kì I: 30 Tiết	Lý thuyết	- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Taekwondo	2
		- Lịch sử phát triển của môn Taekwondo ở Việt Nam	
		- Đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Taekwondo	
	Thực hành	- Kỹ thuật tấn chuẩn bị, tấn tự nhiên, tấn trước kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đấm.	26
		- Kỹ thuật đòn tay	
		- Kỹ thuật đá tổng trước (apchuk)	
		- Giảng dạy kỹ thuật đá vòng cầu (dollyochagi).	
		- Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi với các kỹ thuật đỡ	
		- Bài quyền số 1 (Taeguk 1 Jang)	
		- Các bài tập thể lực	
		Thi kết thúc HKI	2
Học kì II: 30 Tiết	Lý thuyết	- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Taekwondo	2
		- Luật taekwondo (Một số điều luật thi đấu cơ bản)	
	Thực hành	- Kỹ thuật đá tổng ngang (yopchagi)	26
		- Giảng dạy kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ	
		- Phương pháp thi đấu đối kháng	
		- Bài quyền số 2 (taegeuk 2 jang)	
		- Các bài tập thể lực	
		Thi kết thúc HKII	2

Bảng 4. Tiến trình giảng dạy môn Taekwondo cho SV nam trường ĐHPY học kỳ I (15 tuần - 30 tiết)

Kỳ I	Nội dung	Tuần														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Lý thuyết	- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Taekwondo	x														K
	- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Taekwondo	x														K
	- Đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Taekwondo		x													K
Thực hành	- Kỹ thuật tấn chuẩn bị, tấn tự nhiên, tấn trước		x	-	-	-	x	-	-	-	x					
	- Kỹ thuật đòn tay, kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đâm		x	-	-	-	-	x	-	-	x	-	-	-	-	
	- Kỹ thuật đá tổng trước (apchuk)			x	-	-	-	-	x	-	-	-	-	-	-	K
	- Giảng dạy kỹ thuật đá vòng cầu (dollyochagi)				x	-	-	x	-	-	-	-	-	-	-	K
	- Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi với các kỹ thuật đỡ									x	-	-	x	-	-	K
	- Bài quyền số 1 (taegeuk 1 jang)								x	x	-	x	-	-	-	K
	- Các bài tập phát triển thể lực		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	K

(x): là nội dung học mới (-): là nội dung ôn tập (K): là nội dung kiểm tra

Bảng 5. Tiến trình giảng dạy môn Taekwondo cho SV nam trường ĐHPY học kỳ II (15 tuần - 30 tiết)

Kỳ II	Nội dung	Tuần														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Lý thuyết	- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Taekwondo			x												
	- Luật Taekwondo (một số điều luật thi đấu cơ bản)		x	x												K
Thực hành	- Kỹ thuật tấn chuẩn bị, tấn tự nhiên, tấn trước	-			-	-	-	-	-	-						
	- Kỹ thuật đá tổng ngang (yopchagi)	-			-	-	-	-	-	-	-	-				
	- Giảng dạy kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ	x			-	-	-	-	-	-		-	-			
	- Phương pháp thi đấu đối kháng		x		-	x	-			-		-		-	-	K
	- Các đòn đối luyện				x	-		-		x	-	-	-	-	-	K
	- Kỹ thuật đòn tay kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đâm.	-						-			-	-	-			
	- Bài quyền số 2 (taegeuk 2 jang)						x	x	x	x	-	-	-	-	-	K
	- Các bài tập phát triển thể lực	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	K

(x): là nội dung học mới (-): là nội dung ôn tập (K): là nội dung kiểm tra

Bảng 6. So sánh các chỉ số hình thái và thể lực SV Nam nhóm TN và ĐC trước TN (n = 100)

TT	TEST	SV nam		TN-ĐC	t	p
		TN	ĐC			
1	Chiều cao đứng (cm)	165.13	164.88	0.25	0.35	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	53.23	52.99	0.24	0.31	> 0.05
3	Chỉ số quetelet(kg/dm)	3.22	3.21	0.01	0.22	> 0.05
4	Công năng tìm	13.18	13.11	0.07	0.39	> 0.05
5	Lực bóp tay thuận(KG)	42.59	42.12	0.47	0.81	> 0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	19.55	19.33	0.22	0.77	> 0.05
7	Bật xa tại chỗ không đà(cm)	219.23	218.39	0.84	0.31	> 0.05
8	Chạy 30m XPC(giây)	5.05	5.04	0.01	0.18	> 0.05
9	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.67	10.62	0.05	0.68	> 0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	939.9	936.03	3.87	0.30	> 0.05

Bảng 7. Nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái và thể lực của SV nam NĐC sau 1 năm TN

TT	TEST	Sinh viên Nam		W	t	p
		Lần I	Lần II			
1	Chiều cao đứng (cm)	164.88	165.58	0.42	0.99	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	52.99	53.89	1.68	1.16	> 0.05
3	Chỉ số quetelet(kg/dm)	3.21	3.25	1.24	0.87	> 0.05
4	Công năng tim	13.11	12.54	- 4.44	3.33	< 0.001
5	Lực bóp tay thuận(KG)	42.12	44	4.37	3.16	< 0.01
6	Nằm ngửa gấp bụng 30s (lần)	19.33	20.35	5.14	3.80	< 0.001
7	Bật xa tại chỗ không đà(cm)	218.39	227.39	4.04	3.10	< 0.01
8	Chạy 30m XPC(giây)	5.04	4.83	- 4.26	2.78	< 0.01
9	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.62	10.12	- 4.82	4.51	< 0.001
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	936.03	974.03	3.98	2.89	< 0.01

Bảng 8. So sánh các chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của SV nam NTN và ĐC sau TN

TT	TEST	Sinh viên nam		TN-ĐC	t	p
		TN	ĐC			
1	Chiều cao đứng (cm)	166.53	165.58	0.95	1.34	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	55.13	53.89	1.24	1.60	> 0.05
3	Chỉ số quetelet(kg/dm)	3.31	3.25	0.06	1.12	> 0.05
4	Công năng tim	11.78	12.54	- 0.76	- 3.62	< 0.001
5	Lực bóp tay thuận(KG)	47.49	44	3.49	5.48	< 0.001
6	Nằm ngửa gấp bụng 30s (lần)	22.05	20.35	1.70	5.83	< 0.001
7	Bật xa tại chỗ không đà(cm)	240.13	227.39	12.74	4.00	< 0.001
8	Chạy 30m XPC(giây)	4.56	4.83	- 0.22	- 2.81	< 0.01
9	Chạy con thoi 4x10m (giây)	9.71	10.12	- 0.41	- 2.99	< 0.01
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1028.2	974.03	54.17	3.85	< 0.001

hai nhóm không có ý nghĩa thống kê với xác suất $p > 0.05$, điều đó chứng tỏ hình thái và thể lực hai NTN và ĐC trước TN đều tương đương nhau.

2.3.2.2. Sau TN

Sau thời gian tập luyện chúng tôi tiến hành kiểm tra so sánh số liệu giữa hai NTN và ĐC sau một năm TN với từng giai đoạn cụ thể:

Sự tăng trưởng các chỉ số hình thái, chức năng, thể lực SV nam NĐC sau 1 năm TN được trình bày tại bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy, tất cả giá trị trung bình các tiêu chuẩn đánh giá thể chất SV nam trường ĐHPY NĐC sau 1 năm TN đều tăng hay nói cách khác tức là thực trạng thể chất SV Nam trường ĐHPY cũng có sự cải thiện về thể lực nhưng ít hơn so với NTN. Sau một năm TN, sau khi áp dụng hệ thống các bài tập được lựa chọn cho thấy các thông số phát triển thể lực của SV nam NTN có ý nghĩa thống kê (ở ngưỡng xác suất $p < 0.001 - 0.01$).

2.3.3. So sánh sự khác biệt NTN và ĐC sau TN

Kết quả kiểm tra các chỉ số về hình thái, chức năng và các tố chất thể lực của SV nam trường ĐHPY sau TN được chúng tôi trình bày tại bảng 8.

Qua bảng 8 cho thấy:

- Hình thái chức năng: chiều cao đứng, cân nặng và chỉ số Quetelet, công năng tim, có sự khác biệt chưa rõ rệt của NTN cao hơn NĐC. Sự cao thấp các chỉ số giữa hai nhóm không có ý nghĩa thống kê với xác suất $p > 0.05$, ngoại trừ chỉ số công năng tim có khác biệt rõ rệt vì $t_{\text{tính}} = 3.62 > t_{\text{bảng}} = 3.29$.

- Thể lực: NTN có cả 6 chỉ số đều cao hơn hẳn NĐC cụ thể: lực bóp tay thuận có sự khác biệt giữa 2 nhóm vì $t_{\text{tính}} = 5.48 > t_{0.001} = 3.29$, gấp bụng 30 giây có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{\text{tính}} = 5.83 > t_{0.001} = 3.29$, bật xa tại chỗ không đà có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{\text{tính}} = 4.00 > t_{0.001} = 3.29$, chạy 30m xuất phát cao (XPC) có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{\text{tính}} = 2.81 > t_{0.01} = 2.57$, chạy con thoi 4x10m có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{\text{tính}} = 2.99 > t_{0.01} = 2.57$, chạy tùy sức 5 phút có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{\text{tính}} = 3.85 > t_{0.001} = 3.29$ cao hơn hẳn NĐC. Sự cao thấp các chỉ số thể lực của hai nhóm có ý nghĩa thống kê với xác suất $p < 0.05$, vì $t_{\text{tính}} = 2.81 > 5.83 > t_{0.05} = 1.96$. Chứng tỏ thể chất của NTN tốt hơn hẳn NĐC.

2.3.4. So sánh giá trị trung bình của NTN, với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam

Để tài tiến hành so sánh giá trị trung bình của NTN với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa

Bảng 9. Kết quả so sánh giá trị trung bình của NTN với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người người Việt Nam lứa tuổi 18 - 20

Chỉ tiêu thể lực	SV nam				Thể chất người Việt Nam		Độ tin cậy				Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể		
	Trước TN		Sau TN		$\bar{X}_0$	á	t_1	p_1	t_2	P_2	Tốt	Đạt	Không đạt
	$\bar{X}_1$		$\bar{X}_2$	á									
Chiều cao đứng (cm)	165.13	5.01	166.43	5.01	164.9	5.2	0.54	>0.05	3.04	< 0.001			
Cân nặng (kg)	53.23	5.5	55.13	5.47	53.2	6.9	0.14	>0.05	3.43	< 0.001			
Chỉ số Quetelet(kg/dm)	3.22	0.3	3.31	0.43	3.2	0.4	0.32	>0.05	2.27	> 0.001			
Công năng tim	13.18	1.3	11.78	1.72	13.4	3.6	-1.05	>0.05	7.98	< 0.001			
Lực bóp tay thuận(KG)	42.59	4.1	47.49	4.7	43.9	6.5	-2.94	<0.05	7.16	< 0.001	>44.5	>41.4	<41.1
Nằm ngửa gấp bụng (lần)	19.55	2.2	22.05	2.13	20.0	3.6	-1.87	>0.05	8.77	< 0.001	>22	>17	<17
Bật xa tại chỗ (cm)	219.23	19.0	240.13	23	219.0	21.1	0.12	>0.05	8.92	< 0.001	>225	>207	>207
Chạy 30m XPC (giây)	5.05	0.4	4.56	0.45	4.9	0.5	4.03	< 0.001	6.81	< 0.05	<4.7	<5.7	>5.7
Chạy con thoi 4x10m (s)	10.67	0.5	9.71	0.96	10.6	0.9	1.06	>0.05	9.12	< 0.001	<11.75	<12.4	>12.4
Chạy tùy sức 5 phút (m)	939.9	90.0	1039.2	103	940.0	111.6	-0.01	>0.05	9.25	< 0.001	>1060	>950	<950

tuổi 18 - 20 và tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) quy định được trình bày tại bảng 9.

Qua kết quả so sánh tại bảng 9 ta thấy, trước TN, NTN của SV nam trường ĐHPY có một số chỉ số nằm trong khoảng trung bình và yếu so với giá trị tiêu chuẩn thể chất của người Việt Nam. Các chỉ số thấp hơn so với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi, có các chỉ số thấp hơn (lực bóp thuận tay 42.59 so với 43.9; nằm ngửa gấp bụng 19.55 so với 20). Sau 1 năm TN tập luyện môn võ Taekwondo, trình độ thể lực của các em SV nam NTN trường ĐHPY đều được cải thiện, thành tích tăng lên ở tất cả các tiêu chuẩn kiểm tra. Sự khác biệt thể hiện rất rõ thông qua giá trị $t_{\text{tính}}$ với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$ vì $t_{\text{tính}} = 6.81 \rightarrow 14.02 > t_{\text{bảng}} = 3.291$.

Với kết quả so sánh trên ta thấy tỷ lệ tốt và đạt NTN cao hơn NĐC, ngược lại tỷ lệ không đạt NĐC cao

hơn NTN. Vì vậy đề tài có thể khẳng định chương trình tập luyện môn võ Taekwondo vào giờ thể dục tự chọn có tính hiệu quả cao, có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy GDTC của nhà trường.

3. KẾT LUẬN

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

- Kết quả ứng dụng nội dung chương trình môn Taekwondo học tự chọn vào thực tiễn giảng dạy tại trường ĐHPY cho thấy chương trình môn Taekwondo mới xây dựng của đề tài đã tỏ ra có hiệu quả cao hơn so với chương trình môn GDTC đang giảng dạy tại trường. NTN cả 6 test có sự tăng cao từ 8.11% đến 15.86%, NĐC có tăng nhưng tăng ít hơn NTN từ 4.04% đến 5.14%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định Số 53/2008/QĐ-BGDĐT, V/v Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Bộ GD&ĐT (29/04/1993), *Quyết định số 931/RLTT, V/v Ban hành qui chế về công tác GDTC trong nhà trường các cấp.*
3. Lê Công Triêm (2002), *Một số vấn đề hiện nay của phương pháp dạy học đại học*, Nxb Giáo dục.
4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh chuyên biệt dành cho VĐV taekwondo và judo thành phố Hồ Chí Minh*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học TĐTT.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ tự chọn đối với SV nam tại trường ĐHPY” bảo vệ năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/12/2018; ngày phản biện đánh giá: 16/1/2019; ngày chấp nhận đăng: 25/2/2019)