

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHOA MÔN VÕ CỔ TRUYỀN CHO SINH VIÊN Y1 KHOÁ HỌC 15 HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

ThS. Đặng Danh Nam

Tóm tắt: Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui; đề tài tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất (GDTC), nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá (TLNK) môn Võ cổ truyền (VCT) Việt Nam và xây dựng chương trình TLNK môn VCT Việt Nam cho sinh viên (SV) Y1 khoá học 15 Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (YDHCT VN). Kết quả nghiên cứu đã góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho SV Học viện YDHCT VN.

Từ khóa: Thực trạng, giáo dục thể chất, ngoại khoá, chương trình, môn Võ cổ truyền Việt Nam, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Abstract: By using conventional scientific research methods, the thesis aims to assess the current status of physical education performance, the need to participate in extracurricular activities in Vietnamese Traditional Martial Arts, and to build an extracurricular program in Vietnamese Traditional Martial Arts for students in the 15th academic year at Vietnam University of Traditional Medicine. The research results have contributed to the improvement of physical education performance for students at Vietnam University of Traditional Medicine.

Keywords: Status, physical education, extracurricular, program, Vietnamese traditional martial arts, Vietnam University of Traditional Medicine

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày 12 tháng 8 năm 2015, Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam đã chỉ đạo về việc triển khai nội dung tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, bài VCT trong các trường phổ thông và đưa VCT Việt Nam vào chương trình GDTC trong các cấp học phổ thông phù hợp với điều kiện thực tiễn của các địa phương nhằm phát triển thể chất cho học sinh, SV, đồng thời chống lại sự lãng quên truyền thống đấu tranh chống giặc ngoại xâm của cha ông cho các thế hệ người Việt Nam mai sau.

Trong những năm qua, Học viện YDHCT VN đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khóa cũng như công tác GDTC trong nhà trường, ngoài ra nhà trường đã tổ chức được nhiều hoạt động ngoại khoá dưới dạng các câu lạc bộ (CLB) các môn thể thao, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường. Hiện nhà trường đang có 07 CLB các môn thể thao như: VCT, Thể dục nhịp điệu, Cầu lông, Bóng bàn, Bóng chuyền, Bóng đá, Đá cầu...

Bên cạnh chương trình học tập và rèn luyện theo quy định, nhà trường chưa có chương trình TLNK cho SV. Các CLB theo sở thích được xây dựng trên tinh thần tự nguyện chọn lựa các môn thể thao. Qua điều tra ban đầu cho thấy đa số SV có sở thích môn VCT, Bóng đá, Bóng chuyền song hiện nay nhà trường chưa có điều kiện tổ chức TLNK VCT là môn thể thao được nhiều SV ưa thích, có điều kiện về cơ

sở sân bãi, có giáo viên chuyên sâu so với các môn thể thao khác. Xuất phát từ các lý do trên và nhu cầu thực tế trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khoá môn võ cổ truyền cho sinh viên Y1 khoá học 15 Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam”**.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng chương trình GDTC cho SV Học Viện YDHCT VN.

Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng chương trình GDTC và môn học VCT của SV Học Viện YDHCT VN. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Các môn học giảng dạy cho SV không nhiều, chương trình GDTC của Học viện mới chỉ cơ bản đáp ứng được chương trình khung của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo. Các môn học giảng dạy thực hành GDTC của nhà trường chủ yếu là các môn tay không như: Võ, Thể dục nhịp điệu, Thái cực quyền... Chưa đưa vào giảng dạy được các môn thể thao được nhiều SV yêu thích như: bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, VCT ...

2.2. Thực trạng hoạt động các CLB TDTT ngoại khoá hiện nay của SV Học viện YDHCT VN.

Đề tài đánh giá thực trạng hoạt động các CLB TDTT

Bảng 1. Nội dung chương trình GDTC chính khoá của SV Học viện YDHCT VN

TT	Học phần	Môn học	Nội dung		
			Lý thuyết	Thực hành	Tổng
1	I	Lý thuyết chung về GDTC	15		15
2	II	Thể dục nhịp điệu (Nữ)	-	30	30
		Võ Taekwondo (Nam)	-	30	
3	III	Võ Ngũ gia quyền	-	30	30
4	IV	Võ Thái cực quyền	-	30	30
Tổng			15	90	105

ngoại khoá hiện nay của SV Học viện YDHCT VN. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

15 đã có những nhận thức rất rõ ràng về vai trò tác dụng của TDTT ngoại khóa đối với phát triển thể chất cũng các lợi ích

Bảng 2. Thực trạng hoạt động của các CLB TDTT Học viện YDHCT VN

TT	Số CLB	Số hội viên	Lịch sinh hoạt
1	CLB Vovinam	35	2 ngày / tuần
2	CLB VCT	39	3 ngày / tuần
3	CLB Đá cầu	33	3 ngày/ tuần
4	CLB Bóng bàn	25	theo chu kỳ thi đấu
5	CLB Cầu lông	30	theo chu kỳ thi đấu
6	CLB Bóng đá	28	theo chu kỳ thi đấu
7	CLB Thể dục nhịp điệu	29	theo chu kỳ thi đấu

Qua bảng 2 cho thấy: Phong trào TLNK các môn thể thao của Học viện còn thấp, phần lớn các CLB trên hoạt động mang tính chất không thường xuyên ngoại trừ 03 CLB Vovinam, VCT và Đá cầu còn lại các CLB khác khi có giải thi đấu mới tập chung đội tuyển nên số lượng SV tham gia là rất ít.

khác đối với SV.

Đề tài tiến hành tìm hiểu hình thức tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Y1 khóa học 15, kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Có các hình thức tập luyện như tập theo nhóm, lớp, tập theo CLB và tự tập thì thấy SV tham

Bảng 3. Thực trạng nhận thức về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN (n=733)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		m _i	%
1	Tăng cường sức khỏe, hoàn thiện dáng vóc	445	60,71%
2	Giáo dục ý chí, đạo đức	427	58,25%
3	Giải trí, thư giãn	384	52,39%
4	Tạo hưng phấn, giúp tiếp thu các môn học tốt hơn	378	51,57%
5	Sử dụng quỹ thời gian hợp lý, phòng tránh tệ nạn xã hội	357	48,70%
6	Tốn kém, mất thời gian	120	16,37%
7	Không quan trọng	85	11,60%
8	Không tác dụng	57	7,78%
9	Mệt mỏi, ảnh hưởng xấu tới việc học	63	8,59%

2.3. Thực trạng hoạt động TLNK của SV Y1 khóa học 15 Học Viện YDHCT VN.

Đề tài tiếp tục đánh giá thực trạng hoạt động TLNK của SV Y1 khóa học 15 Học Viện YDHCT VN. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Nhận thức của SV về vai trò và tác dụng của tập luyện TDTT ngoại khóa đối với người tập luyện với các nội dung như: Tăng cường sức khỏe, hoàn thiện dáng vóc; Giáo dục ý chí, đạo đức; Giải trí, thư giãn; Tạo hưng phấn, giúp tiếp thu các môn học tốt hơn với kết quả đạt từ 51,57% đến 60,71%. Như vậy SV Y1 khóa học

gia TLNK là rất hạn chế chỉ có từ 65,21% đến 91,27% không thường xuyên tham gia tập luyện, chỉ có từ 8,73% đến 34,79% là SV tham gia TLNK dưới các hình thức khác nhau.

Đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa của SV kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến SV không tham gia TLNK, có đến hơn 50% ý kiến cho rằng những nguyên nhân chính là do Không có thời gian tập luyện ngoại khóa 56,21%; Không có điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện chiếm 67,14%; Chương trình tập luyện TDTT

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN (n=733)

TT	Hình thức tập luyện	Mức độ tham gia	Tổng hợp (n=733)	
			mi	%
1	Thể dục buổi sáng	Thường xuyên	64	8,73%
		Không thường xuyên	669	91,27%
2	Tập luyện theo Nhóm, lớp	Thường xuyên	237	32,33%
		Không thường xuyên	496	67,67%
3	Tập luyện theo CLB	Thường xuyên	154	21,01%
		Không thường xuyên	579	78,99%
4	Tự tập	Thường xuyên	255	34,79%
		Không thường xuyên	478	65,21%
5	Các hình thức khác	Không		

Bảng 5. Kết quả khảo sát SV về các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN (n=733)

TT	Nội dung khảo sát	Kết quả	
		mi	%
1	Không có giáo viên tổ chức hướng dẫn	125	17,05%
3	Không có thời gian TLNK	412	56,21%
4	Không có điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện	491	67,14%
5	Không ham thích môn thể thao nào	167	22,78%
6	Thiếu quyết tâm	235	32,06%
7	Thiếu kế hoạch	213	29,06%
8	Chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa nhàm chán	374	51,89%
9	Các lý do khác	157	21,42%

Bảng 6. Kết quả khảo sát Giảng viên, CBQL về các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN (n=13)

TT	Nội dung trả lời	Kết quả	
		n	%
1	Đảng uỷ, BGĐ cần quan tâm hơn nữa đến hoạt động TDTT ngoại khoá	11	84,62%
2	Khuyến khích giảng viên, HLV, Hướng dẫn viên của Bộ môn học tập nâng cao trình độ chuyên môn	06	46,15%
3	Cần đảm bảo cơ sở vật chất cho hoạt động ngoại khóa	13	100,00%
4	Cần cải tiến chương trình tập luyện phù hợp với điều kiện trường	12	92,31%
5	Bộ môn, Đoàn TN cần tổ chức các giải thể thao, CLB đội tuyển trường	08	61,54%
6	Cải tiến hình thức tập luyện ngoại khoá cho SV	06	46,15%
7	Tuyên truyền lợi ích của việc tập luyện ngoại khoá (nhất là tập VCT)	12	92,31%
8	Các lý do khác	05	38,46%

ngoại khóa nhằm chán chiếm 51,89%.

Đánh giá của cán bộ giảng viên và cán bộ quản lý trực tiếp giảng dạy của bộ môn về các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN, kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Hầu hết các ý kiến trả lời của cán bộ giảng viên đều đánh giá cao các yếu tố như: Đảng uỷ, BGĐ cần quan tâm hơn nữa đến hoạt động TDTT ngoại khóa; Cần đảm bảo cơ sở vật chất cho hoạt động ngoại khóa; Cần cải tiến chương trình tập luyện phù hợp với điều kiện trường; Tuyên truyền lợi ích của việc tập luyện ngoại khóa (nhất là tập VCT) đạt từ 84,62% đến 100%. Đặc biệt là nội dung phải đảm bảo về cơ sở vật chất cho hoạt động ngoại khóa được các giảng viên và cán bộ đánh giá cao nhất. Do đó đề tài tiến hành đánh giá thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện môn VCT cho SV Y1 khóa học 15.

2.4. Xây dựng chương trình TLNK môn VCT nâng cao chất lượng GDTC cho SV Học viện YDHCT VN.

2.4.1. Các căn cứ lý luận để xây dựng chương trình TLNK môn VCT cho SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN.

Căn cứ vào các văn bản, chỉ thị, nghị quyết của Đảng, Nhà nước về TDTT nói chung và công tác GDTC:

Luật thể dục, thể thao ban hành kèm theo Quyết định số 26/2018/QH14 ngày 01/01 năm 2019 của Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam;

Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 03/5/2001 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy chế GDTC và y tế trường học;

Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV;

Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS,SV;

Quyết định số 2198/QĐ-TTg ngày 03/12/2010 của Thủ tướng chính phủ về việc phê duyệt chiến lược phát triển Thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020;

Quyết định số 51/2012/QĐ-TTg ngày 16/11/2012 của Thủ tướng Chính phủ quy định về chế độ bồi dưỡng và chế độ trang phục đối với giáo viên thể dục, thể thao;

Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ quy định về GDTC và thể thao trường học;

Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.

Căn cứ những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình,

Căn cứ vào đặc điểm môn võ cổ truyền

Căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý của sinh viên Học viện

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu của các công trình nghiên cứu khoa học có liên quan.

Căn cứ theo nguyên tắc chung về công tác GDTC và nguyên tắc riêng về phương pháp GDTC học đường.

Ở các tài liệu tham khảo, qua nghiên cứu những nguyên tắc có tính quy luật cũng như những yêu cầu trong quá trình giảng dạy và huấn luyện, các nhóm bài tập VCT Việt Nam được lựa chọn phải đáp ứng được các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các nội dung tập luyện, bài tập biên soạn phải đảm bảo định hướng phát triển theo đúng yêu cầu chuyên môn đòi hỏi.

Nguyên tắc 2: Các bài tập VCT Việt Nam phải có sự chương trình hóa động tác và tác dụng trực tiếp tới việc rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể chất với phương thức môn thể thao tự chọn cho SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN.

Nguyên tắc 3: Các bài tập VCT Việt Nam phải bắt đầu đơn giản về cấu trúc chuyển động, không đòi hỏi sự căng thẳng và áp lực tâm lý quá cao. Sau đó là các động tác khó hơn và cuối cùng là các bài tập được sử dụng, biên soạn với

Bảng 7. Cấu trúc chi tiết chương trình môn học ngoại khóa VCT

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)				Tổng (tiết)
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	Cơ động	
1	Khái quát về môn VCT Việt Nam Tâm niệm của võ sinh VCT Nội quy tập luyện môn VCT Việt Nam Giáo dục đạo đức trong VCT	*1		*1		
2	Kỹ thuật căn bản		14	4	2	20
3	Kỹ thuật đối kháng		28	8	2	38
4	Đối luyện		6			6
5	Quyền		6			6
6	Thể lực		*2	*2	*2	
7	Thi nâng cấp đại		2			2
Tổng:		0	56	12	4	72

độ phức tạp, độ khó kỹ thuật động tác và cần khả năng phối hợp cao.

Nguyên tắc 4: Trong các bài quyền chọn lựa, các chuỗi động tác biên soạn, sắp xếp theo mức độ khó và phức tạp tăng dần theo thời gian và xem xét đến đặc điểm lứa tuổi, trình độ tập luyện của SV, khả năng của giảng viên và điều kiện không gian diện tích sân bãi, dụng cụ, cách thức tổ chức tập luyện.

Nguyên tắc 5: Các bài tập phải đảm bảo tính hệ thống, khi sắp xếp các động tác liên nhau cần phải chú ý sao cho tư thế kết thúc của động tác này là tư thế chuẩn bị ban đầu của động tác ngay sau đó.

2.4.2. Các căn cứ thực tiễn để xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN.

Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, khả năng giảng dạy và huấn luyện của đội ngũ giáo viên, nhu cầu lựa chọn giờ học ngoại khóa môn VCT Việt Nam, mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của chương trình môn học của Học

viện YDHCT VN, đề tài đã nghiên cứu và xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn VCT Việt Nam cho SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN là hoàn toàn có cơ sở và có tính khả thi.

3. KẾT LUẬN

- Công tác GDTC trong những năm qua được đánh giá là đã đáp ứng từng phần những yêu cầu đặt ra của Học viện và chương trình GDTC của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên: Về thực trạng công tác tổ chức GDTC chính khóa, các môn học giảng dạy cho SV không nhiều, chương trình GDTC của Học viện mới chỉ cơ bản đáp ứng được chương trình khung của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Các môn học giảng dạy thực hành GDTC của nhà trường chủ yếu là các môn tay không như: võ, Thể dục nhịp điệu, Thái cực quyền... Chưa đưa vào giảng dạy được các môn thể thao được nhiều SV yêu thích như: bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, VCT...

- Thông qua nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn VCT Việt Nam cho SV Y1 khóa học 15 Học viện YDHCT VN.



Ảnh minh họa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học, sinh viên*, ban hành kèm theo Quyết định số 72/2008/QĐ- BGDĐT, ngày 23 tháng 12 năm 2008.
2. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2014), *Đề án Bảo tồn và phát triển Võ cổ truyền Việt Nam đến năm 2020*, ban hành kèm theo Quyết định số 10-QĐ-BVHTTDL ngày 03 tháng 01 năm 2014.
3. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam*, tập 1,2 (Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công), Nxb Trẻ, Hà Nội.
4. Hồ Minh Mộng Hùng (2006), *Nghiên cứu ảnh hưởng của tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam đối với sự phát triển các tố chất thể lực nam sinh viên Đại học Quy Nhơn*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ nhiệm vụ khoa học cấp cơ sở “Nghiên cứu xây dựng chương trình TLNK môn võ cổ truyền cho sinh viên Y1 khoá học 15 Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam”, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam”, Đặng Danh Nam, năm 2020.

Ngày nhận bài: 15/02/2021; **Ngày duyệt đăng:** 26/04/2021