

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN KARATEDO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

ThS.Trương Văn Lợi¹; TS. Nguyễn Quốc Trâm²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng và xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Đồng Tháp. Bước đầu ứng dụng chương trình giảng dạy môn Karatedo ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả cho sinh viên trường Đại học Đồng Tháp.

Từ khóa: Chương trình, thể thao ngoại khóa, sinh viên, môn Karatedo, Trường Đại học Đồng Tháp...

Abstract: This study employed conventional scientific research methods to assess the current status and subsequently develop an extracurricular Karatedo curriculum for students at Dong Thap University. The preliminary application of this extracurricular Karatedo curriculum to the study's subjects demonstrated positive efficacy among students at Dong Thap University.

Keywords: Curriculum, extracurricular sports, students, Karatedo, Dong Thap University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Đồng Tháp (ĐHĐT) là trường đại học công lập đa ngành tại tỉnh Đồng Tháp. Trường trực thuộc Bộ Giáo dục và Đào tạo. Trường ĐHĐT là trường đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực của khu vực đồng bằng sông Cửu Long. Võ thuật, trong đó có Karatedo gồm hệ thống các bài tập từ dễ đến khó, từ căn bản đến phức tạp, đa dạng phong phú về nội dung cũng như phương pháp giảng dạy. Rất thích hợp với thể trạng cũng như thể chất của người Việt Nam chúng ta. Với đặc điểm dễ tập luyện không đòi hỏi cao về năng lực thể chất, phù hợp với mọi lứa tuổi, phong phú về chương trình tập luyện để kết hợp tạo sự hưng phấn, thích thú cao nơi người tập đặc biệt là các em học sinh – sinh viên (SV). Vì vậy việc đưa môn võ Karatedo vào ngoại khóa không chỉ phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường mà còn góp phần nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất (GDTC) tại trường ĐHĐT.

Trong những năm gần đây, vấn đề hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa đã được chú trọng và xem đây là hình thức nâng cao thể chất chủ yếu trong nhà trường. Chính vì vậy nhiều cán bộ khoa học, các nhà quản lý, các nhà GDTC đã tìm tòi nghiên cứu, giải quyết cơ sở khoa học về việc tổ chức quá trình GDTC ngoại khóa, xây dựng chương trình ngoại khóa các môn TDTT cho HS, SV như: Nguyễn Găng (2000), Phạm Khánh Ninh (2001), Lê Trường Sơn Chấn Hải (2003), Nguyễn Thị Thanh Hương (2005), Nguyễn Thế

Tình (2011)... Tuy nhiên các kết quả nghiên cứu được tiến hành trên những thời gian và địa điểm có điều kiện không tương đồng với đặc điểm của trường ĐHĐT, vì vậy không thể áp dụng một cách máy móc vào thực tiễn.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **Xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo ngoại khóa cho SV trường ĐHĐT.**

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, chương trình chương trình giảng dạy TDTT chính khóa

- Đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC cho SV Trường ĐHĐT, đề tài tiến hành điều tra, khảo sát thực trạng cơ sở vật chất tại Trường ĐHĐT, về số lượng và chất lượng dụng cụ, sân bãi tập luyện thể dục thể thao của nhà trường cho thấy: Về cơ sở vật chất để phục vụ tốt cho công tác giảng dạy môn GDTC, nhà trường kết hợp tận dụng trang thiết bị sẵn có để phục vụ cho các lớp chuyên TDTT. Ở một số môn khác, SV tham gia học tập phải tự trang bị dụng cụ, đồng phục: võ thuật (võ phục), cầu lông (vợt đánh cầu)...

- Đánh giá thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác GDTC tại Trường ĐHĐT cho thấy: Khoa

1: Trường Đại học Đồng Tháp

2: Trường Đại học Phú Yên

Bảng 1. Phân phối chương trình giảng dạy GDTC cho nội khóa trường ĐHĐT

TT	Nội dung	Số tiết	Lý thuyết	Thực hành
I	Diễn kinh	30		
	GDTC 1		02	13
	1. Phân lý thuyết: - Ý nghĩa tác dụng của việc học tập, tập luyện các môn thể thao. - Phòng tránh chấn thương trong tập luyện, thi đấu thể thao. - Phương pháp tập luyện phát triển tố chất thể lực (sức nhanh, mạnh, bền, khéo léo)		02	
	2. Phần thực hành: 2.1. Đội hình đội ngũ: 2.2. Chạy cự ly trung bình: 2.3. Kiểm tra, đánh giá: - Đội hình đội ngũ. - Chạy cự ly trung bình.			04 08 01
	GDTC 2		02	13
	1. Phân lý thuyết: - Giới thiệu môn học, phân tích các giai đoạn kỹ thuật. - Ý nghĩa tác dụng của việc học tập, tập luyện của môn học. - Nguyên lý kỹ thuật trong chạy cự ly ngắn và nhảy xa. - Một số sai lầm thường mắc trong học tập, tập luyện và thi đấu nội dung chạy ngắn, nhảy xa. 2. Phần thực hành: 2.1. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn và PP tập luyện 2.2. Kỹ thuật Nhảy xa “Kiểu ngòi” và phương pháp tập luyện 2.3. Kiểm tra, đánh giá: - Chạy cự ly ngắn. - Nhảy xa kiểu ngòi.		02	06 06 01
II	Học phần tự chọn	60	8	52
	Bóng chuyền			
	Bóng đá			
	Cầu lông			
	Khiêu vũ thể thao			
	Võ thuật			

SP TĐTT có tổng cộng 31 giảng viên, trong đó: Chưa qua đào tạo: 0 giảng viên, chiếm tỉ lệ 0%; Trình độ cao đẳng: 0 giảng viên, chiếm tỉ lệ 0%; Trình độ đại học: 14 giảng viên, chiếm tỉ lệ 45%; Trình độ thạc sĩ: 17 giảng viên, chiếm tỉ lệ 55%; Trình độ tiến sĩ: 0 giảng viên, chiếm tỉ lệ 0%. Hơn nữa lại có số lượng GV nam lớn chiếm đa số. Về trình độ chuyên môn đây là điều kiện thuận lợi cho việc phát triển công tác GDTC ở trường ĐHCT. Nếu khai thác tiềm năng của GV một cách đúng mức thì việc thực hiện công tác GDTC, huấn luyện đội tuyển, chỉ đạo hoạt động phong trào TĐTT và làm công tác nghiên cứu khoa học sẽ đạt được hiệu quả cao hơn rất nhiều so với thực tiễn hiện nay.

- Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy ngoại khóa GDTC ở trường ĐHĐT. Phân phối chương trình giảng dạy GDTC cho SV trường ĐHĐT. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trường ĐHĐT hiện tại có 2 môn ngoại khóa (bóng đá, bóng chuyền). Về chương trình tập luyện do huấn luyện viên tự biên soạn, chủ yếu vào các kỹ thuật cơ bản và tổ chức sân chơi cho SV, kết cấu chương trình chưa được chặt chẽ cả lý thuyết và thực hành thật sự chưa hoàn chỉnh theo đúng yêu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa cho SV.

2.2. Khảo sát nhu cầu SV về chương trình học ngoại khóa trường ĐHĐT

Bảng 2. Bảng phân phối thời gian chương trình môn Karatedo ngoại khóa

Môn học	Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Tổng số tiết
Môn võ Karatedo	- Lý thuyết	6	60 tiết
	- Thực hành	51	
	- Thi kết thúc học phần	3	

Bảng 3. Phân phối thời gian giảng dạy môn võ Karatedo giờ ngoại khóa cho SV trường ĐHĐT

Thời gian	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học				Yêu cầu SV chuẩn bị trước khi lên lớp
		Giờ lên lớp				
		Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận	Bài tập	
Tuần 1	Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn võ karatedo thế giới và việt nam Vị trí, vai trò của môn karatedo Ý nghĩa, tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Karatedo Luật thi đấu Phương pháp giảng dạy môn võ Karatedo Các tấn pháp cơ bản (Dachi) Phương pháp di chuyển tấn	2	4			
Tuần 2	- Thủ pháp (Tewaza): các đòn đâm, đỡ, gạt, khóa cơ bản. - Cước pháp (Geri): kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thẻ lực chung chuyên môn. - Phối hợp kỹ thuật tay và chân		6			
Tuần 3	- Thủ pháp (Tewaza): các đòn đâm, đỡ, gạt. - Cước pháp (Geri): kỹ thuật các đòn đá. - Thẻ lực chung, chuyên môn. - Phối hợp kỹ thuật tay và chân		6			
Tuần 4	- Quyền pháp (Kata) - Thi đấu, đối luyện (Kumite) - Thẻ lực chung, chuyên môn	2	4			
Tuần 5	- Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite - Quyền pháp (Kata) - Thi đấu, đối luyện (Kumite) - Thẻ lực chung, chuyên môn		6			
Tuần 6	- Luật thi đấu. - Chiến thuật thi đấu cơ bản - Phương pháp giảng dạy môn võ Karatedo.	2	4			
Tuần 7	- Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite - Quyền pháp (Kata) -Thi đấu, đối luyện (Kumite) -Thực hành tổ chức thi đấu trọng tài.		6			
Tuần 8	- Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite - Quyền pháp (Kata) -Thi đấu, đối luyện (Kumite) -Thực hành tổ chức thi đấu trọng tài.		6			
Tuần 9	Ôn tập chuẩn bị kiểm tra học phần: - Chiến thuật thi đấu cơ bản - Quyền pháp (Kata) Các đòn đối luyện : Gohon, Sanbon, Ippon Kumite. Hướng dẫn ôn tập và kiểm tra		6			
Tuần 10	- Ôn tập - Kiểm tra đánh giá nhận xét. -Thẻ lực chung, chuyên môn, kỹ thuật, đối luyện, quyền pháp.		6			

Chúng tôi tiến hành khảo sát nhu cầu SV về chương trình học ngoại khóa trường ĐHĐT. Quá trình phỏng vấn được thực hiện với đối tượng là những SV vừa học xong chương trình giảng dạy môn Karate ngoại khóa cho SV. Kết quả cho thấy: Việc đưa thêm vào chương trình giảng dạy các môn thể thao vào giờ học ngoại khóa là rất cần thiết; Đa số SV chọn môn võ thuật là đông nhất; SV cho rằng học chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa là rất hiệu quả; Đa số SV đều hứng thú và hài lòng với chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa hiện tại; Đồng thời SV cũng cho rằng cần cải thiện và xây dựng lại chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa như sau: cần cải thiện và xây dựng lại lý thuyết chiếm, thực hành và phương pháp. Nhưng, nội dung mà chúng ta cần và phải chú ý nhất đó chính là phần phương pháp vì đây là câu trả lời được SV chọn nhiều nhất và cũng liên quan trực tiếp đến nội dung giảng dạy, học tập và công tác của các em SV sau này.

2.3. Xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo ngoại khóa cho SV trường ĐHĐT

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 Karatedo, mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của chương

trình môn học của Trường ĐHĐT, đề tài đã nghiên cứu và xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho SV Trường ĐHĐT là hoàn toàn có cơ sở và có tính khả thi.

Qua bảng 2 và 3 cho thấy: Nội dung, cấu trúc chương trình, số tiết môn võ karatedo được phân phối cụ thể và đang áp dụng thực hiện tại trường ĐHĐT như sau:

+ Trong phần lý thuyết: Tổng số tiết là 6/60 tiết, chiếm 10% tổng số thời gian.

+ Trong phần thực hành: tổng số tiết là 54/60 tiết, chiếm 90% tổng số thời gian. Được giảng dạy trong 10 tuần, các nội dung chủ yếu là: các kỹ thuật cơ bản, đối luyện, quyền, thi đấu và một số bài tập thể lực chung – chuyên môn. Được áp dụng trong thực nghiệm giờ học ngoại khóa, mỗi tuần 2 buổi (mỗi buổi 03 tiết).

2.4. Tổ chức thực nghiệm

Chúng tôi tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh song song trên hai nhóm SV trường ĐHĐT theo phương pháp ngẫu nhiên gồm:

Nhóm đối chứng: gồm 100 SV (50 SV nam, 50 SV nữ) sẽ học chương trình thể dục theo quy định của trường ĐHĐT.

Nhóm thực nghiệm: gồm 100 SV (50 SV nam, 50 SV nữ) sẽ học theo chương trình môn Karatedo

Bảng 4. So sánh trình độ thể lực của SV nhóm ĐC và TN trường ĐHĐT sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu	Giới tính	Nhóm TN		Nhóm ĐC		$t_{\text{tính}}$	P
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	47.58	3.97	45.86	3.94	2.17	<0.05
		Nữ	27.63	3.70	26.27	2.74	2.09	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	10.31	0.40	10.48	0.30	2.37	<0.05
		Nữ	12.33	0.40	12.54	0.35	2.76	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	Nam	4.45	0.23	4.61	0.39	2.57	<0.05
		Nữ	5.35	0.35	5.69	0.37	4.62	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	1158	110	1106	111	2.39	<0.05
		Nữ	983	105	935	96	2.37	<0.05
5	Nằm ngửa gập bụng trong 30s (l)	Nam	25.12	3.34	23.70	3.42	2.10	<0.05
		Nữ	20.58	3.30	18.26	3.48	3.42	<0.05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	240.28	27.32	235.38	20.59	2.05	>0.05
		Nữ	178.72	15.11	172.68	10.25	2.34	>0.05

ngoại khóa được xây dựng ở đề tài trong suốt thời gian thực nghiệm.

Cả hai nhóm đều tập luyện trong thời gian 60 tiết trong 1 học kỳ. Được bố trí giảng dạy vào đầu học kì 1 của năm học 2013 - 2014. Thời gian tập luyện 2 buổi/tuần. Kết quả trước thực nghiệm cho thấy: Ở giai đoạn trước thực nghiệm, ở cả 6 test kiểm tra đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$. như vậy trước thực nghiệm, trình độ TL của SV trường ĐHĐT thuộc hai nhóm TN và nhóm ĐC là tương đương nhau.

Kết quả thể lực của SV trường ĐHĐT sau tập luyện ngoại khóa với môn Karatedo sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Ở giai đoạn sau thực nghiệm, ở cả 6 test kiểm tra đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$. như vậy sau thực nghiệm, trình độ TL của SV trường ĐHĐT nhóm TN đã hơn hẳn nhóm ĐC.

Như vậy với kết quả thu được đã cho thấy chương trình tập luyện được lựa chọn và xây dựng sau 06 tháng thực nghiệm đã đưa đến kết quả khả quan về thể lực cho SV ngoại khóa môn Karatedo của trường ĐHĐT.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng công tác GDTC của trường ĐHĐT còn một số hạn chế: Chương trình GDTC mới tập chung thực hiện nội dung giảng dạy nội khóa, chương trình chỉ có 2 môn ngoại khóa (bóng đá, bóng chuyền), về cơ sở vật chất nhà trường kết hợp tận dụng trang thiết bị sẵn có để phục vụ cho các lớp chuyên TDTT. Ở một số môn khác, SV tham gia học tập phải tự trang bị dụng cụ, đồng phục: võ thuật (võ phục), cầu lông (vợt đánh cầu); nhu cầu SV về chương trình học ngoại khóa Karatedo tại trường ĐHĐT cho thấy: Cần phải cải thiện và xây dựng lại nội dung chương trình vì câu trả lời phân tán đều ở cả 3 nội dung: Lý thuyết chiếm, thực hành và phương pháp, kết quả học tập GDTC của SV trường ĐHĐT nói chung còn thấp, kết quả học tập môn GDTC của SV Trường ĐH cũng chỉ đạt mức trung bình.

Thông qua nghiên cứu của đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Karatedo bước đầu ứng dụng đã đem lại tăng trưởng thể lực cho SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV* (Quyết

định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008)

2. Nguyễn Đăng Chiêu (2007), *“Thực trạng và các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho SV ở một số trường đại học tại thành phố Hồ Chí Minh”*, Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ.

3. Huỳnh Thị Phương Duyên, *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo vào giờ thể dục tự chọn tại trường Trung học dân lập Công Nghệ Thông Tin Sài Gòn*, năm 2009.

4. Trần Vũ Hiếu Hạnh, *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Judo cho học sinh trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP. Hồ Chí Minh*, năm 2007.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả luận văn Thạc sĩ giáo dục học: *“Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo ngoại khóa cho SV trường ĐHĐT”*, bảo vệ năm 2014 tại trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 5/1/2025. **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)