

# XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH TRUYỀN DẠY VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH CHO VÕ SINH HỌC TẬP MỘT NĂM TRONG CƠ SỞ VÕ ĐƯỜNG, CÂU LẠC BỘ TẠI VÙNG DUYÊN HẢI NAM TRUNG BỘ

**TS. Hồ Minh Mộng Hùng<sup>1</sup>**

**Tóm tắt:** Quý trình nghiên cứu đã lựa chọn được 51 bài tập chính (tay không và binh khí cổ xưa). Căn cứ vào yêu cầu chung khi lựa chọn, biên soạn bài tập, dựa vào trình tự giảng dạy các động tác võ thuật và trình tự giáo dục phát triển các tố chất thể lực, đề tài đã xác định nội dung và phân bổ chương trình tập luyện võ cổ truyền Bình Định trong 288 tiết, tương ứng 3 học kỳ, cùng với việc chỉ dẫn cụ thể về nội dung, phương pháp tổ chức thực hiện truyền dạy 17 bài tập ở mỗi học kỳ cho võ sinh trong cơ sở võ đường, câu lạc bộ tại vùng Duyên hải Nam Trung Bộ.

**Từ khóa:** Nội dung, chương trình, tập luyện, truyền dạy, võ cổ truyền Bình Định, võ sinh, võ đường, Duyên hải Nam Trung Bộ.

**Summary:** The research reveals 51 key exercises (bare hands and ancient weapons). Based on the general requirements for exercises selection and compilation, the Binh Dinh Traditional Martial Arts, the teaching methods, the martial arts physical elements training, and physical condition development process, the research defines the contents and program practices in 288 sections respectively in 3 semesters, along with specific instructions on the content and methods of organizing and teaching 17 exercises each semester for martial arts students in dojos and clubs in the South Central Coast region.

**Keywords:** content, program, practices, teaching, Binh Dinh traditional martial arts, martial arts students, dojos, south central coast.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, người dân địa phương và du khách thập phương đến các tỉnh vùng Duyên hải Nam Trung Bộ ngày càng đông và đều mong muốn hướng đến những hoạt động vui khỏe có ích, đặc biệt, nhu cầu ngày càng cao của khách du lịch trong nước và quốc tế mong được tham gia hoạt động, tập luyện võ thuật của võ cổ truyền Bình Định và trải nghiệm cuộc sống trong các võ đường – câu lạc bộ. Tuy nhiên, võ cổ truyền Bình Định vẫn đang trong giai đoạn đầu của sự phát triển, tiến hóa kỹ thuật chuyên môn chưa cao, mặc dù rằng, Chính phủ và các cấp chính quyền địa phương tỉnh Bình Định nhấn mạnh phát triển từng ngày đối với võ cổ truyền Bình Định, tăng cường đầu tư trong tất cả các khía cạnh của nguồn nhân lực và cơ sở vật chất, Nhà nước và xã hội mong muốn môn võ cổ truyền Bình Định có bước phát triển

cao hơn, thuận lợi hơn để phổ cập đại chúng.

Cho đến nay các tài liệu chuyên môn phục vụ công tác bảo tồn và phát huy giá trị võ cổ truyền Bình Định về mặt văn hóa, thể thao và du lịch cho võ sinh học tập trong các cơ sở võ đường – câu lạc bộ tại vùng Duyên hải Nam Trung Bộ hầu như chưa có, cũng như chưa được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu. Chúng tôi cho rằng, nếu xây dựng được hệ thống các bài tập chuyên môn võ thuật của võ cổ truyền Bình Định theo chương trình truyền dạy cho võ sinh học tập một cách hợp lý, có đầy đủ cơ sở khoa học, đồng thời vấn đề này phải được tiến hành một cách hệ thống, và có hướng đầu tư chiến lược thì chắc chắn rằng kết quả đào luyện võ sinh tuân theo quy luật trao truyền của di sản văn hóa thể thao tại các võ đường – câu lạc bộ ở Việt Nam nói chung và các tỉnh vùng Duyên hải Nam Trung Bộ nói riêng sẽ được cải

1. Trường Đại học Quy Nhơn

thiện một cách đáng kể. Đây là vấn đề cần thiết phải được các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, các võ sư, huấn luyện viên quan tâm nghiên cứu một cách đúng mức.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao hiệu quả đào luyện võ sinh các võ đường – câu lạc bộ vùng Duyên hải Nam Trung Bộ, chúng tôi chọn đề tài: “Xây dựng chương trình truyền dạy võ cổ truyền Bình Định cho võ sinh học tập một năm trong cơ sở võ đường, câu lạc bộ tại vùng Duyên hải Nam Trung Bộ”.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sự phạm; phỏng vấn tọa đàm; toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn nội dung truyền dạy võ thuật của võ cổ truyền Bình Định cho võ sinh học tập một năm trong cơ sở võ đường, câu lạc bộ tại vùng Duyên hải Nam Trung Bộ.

Để xác định được các nội dung truyền dạy võ thuật của võ cổ truyền Bình Định cho võ sinh học tập một năm trong cơ sở võ đường, câu lạc bộ trên địa bàn vùng, trước hết thông qua phân tích các nguồn tài liệu tham khảo, quan sát sự phạm, tham vấn các chuyên gia là nhà khoa học và võ sư, huấn luyện viên ở các địa phương, các võ đường, trung tâm phát triển mạnh võ cổ truyền Bình Định trên phạm vi toàn vùng, đồng thời dựa vào nguyên tắc và cơ sở lựa chọn bài tập, đề tài đã lựa chọn ra 101 bài tập dưới dạng Quyền thuật tay không và binh khí đưa vào diện nghiên cứu tiếp. Tiếp theo đề tài tiến hành phỏng vấn 120 chuyên gia là nhà quản lý, nhà khoa học, võ sư, huấn luyện viên và tọa đàm khoa học để lựa chọn các nội dung đào luyện mang tính chất định hướng trao truyền kiến thức, kỹ năng võ thuật cho võ sinh ở võ đường, câu lạc bộ, trong đó có mạch nội dung gồm 4 phần là: Căn bản công, Đấu luyện, Quyền, Đối kháng thủ

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung võ thuật của võ cổ truyền Bình Định dành cho võ sinh trong cơ sở võ đường câu lạc bộ tại vùng DHNTB (n=120)**

Các hân	Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Căn bản công	<i>*Căn bản công tay không</i>							
	1. Tổ hợp các động tác Tấn (16 thế đơn) di chuyển theo đồ hình Thái cực	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>
	2. Tổ hợp các động tác Bông (16 thế đơn) di chuyển theo đồ hình Thái cực	118	354	1	2	1	1	357
	3. Tổ hợp các động tác phối hợp Tấn Bông (16 thế kép) di chuyển theo đồ hình Thái cực	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>
	4. Tổ hợp các động tác Thủ (18 đòn đơn tay) liên hoàn tại chỗ	119	357	1	2	0	0	<b>359</b>
	5. Tổ hợp các động tác Thủ (18 đòn kép tay bông) liên hợp di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi	112	336	6	12	2	2	<b>350</b>
	6. Tổ hợp các động tác Cước (18 đòn đơn) liên hợp di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>
	7. Tổ hợp các động tác Tấn Bông Cầm Trửu Túc Tất đối kháng	117	351	3	6	0	0	<b>357</b>

Các hân	Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Căn bản công	<i>*Căn bản công binh khí</i>							
	<b>a) Binh khí khúc mềm</b>							
	8. Tổ hợp các động tác tiết đoạn Vải/Xích di chuyển theo đồ hình Thái Cực	111	333	5	10	4	4	<b>347</b>
	9. Tổ hợp các động tác tiết đoạn Cung Tên di chuyển theo đồ hình Thái Cực	113	339	4	8	3	3	<b>350</b>
	10. Tổ hợp các động tác tiết đoạn Thiết Lĩnh di chuyển theo đồ hình Thái Cực	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>
	<b>b) Binh khí đơn đôi ngắn</b>							
	11. Tổ hợp các động tác Giản/ Kiếm/ Phù/ Câu (đơn) di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi.	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>
	12. Tổ hợp các động tác Giản/ Kiếm/ Phù (đôi) di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi.	116	348	4	8	0	0	<b>356</b>
	13. Tổ hợp các động tác Dao đoản/ Câu (đôi) di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi	112	336	5	10	3	3	<b>349</b>
	14. Tổ hợp các động tác Lăn khiên/ Chùy (đôi) di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi	118	354	1	2	1	0	<b>357</b>
	<b>c) Binh khí trường dài</b>							
	15. Tổ hợp các động tác Côn/ Xà mâu di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>
	16. Tổ hợp các động tác Thương/ Giáo di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	117	351	2	4	1	1	<b>356</b>
	17. Tổ hợp các động tác Dao đại/ Kịch di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	119	357	1	2	0	0	<b>359</b>
	18. Tổ hợp các động tác Đinh ba/ Bừa cào di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	114	342	4	8	2	2	<b>352</b>
	19. Tổ hợp các động tác Phù/ Chùy di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	110	330	7	14	3	3	<b>347</b>

Các hân	Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Đấu luyện	<b>Đấu luyện Tay không</b>							
	20. Tổ hợp các chiêu thức song đầu Cầm- Túc- Bông (3 nhóm đòn thế /2 người cùng diễn tập)	118	354	2	4	0	0	358
	21. Tổ hợp các động tác tam đầu Trừu- Tắt- Bông (3 nhóm đòn thế /2 người cùng diễn tập)	103	309	7	14	10	10	333
	22. Tổ hợp các động tác tam đầu Cầm- Trừu- Túc- Tắt- Bông (5 nhóm đòn thế /3 người cùng diễn tập)	120	360	0	0	0	0	360
	<b>Đấu luyện Bình khí</b>							
	23. Tổ hợp các chiêu thức Tay không chống Bình khí dài	119	357	2	4	1	1	362
	24. Tổ hợp các chiêu thức Bình khí ngăn chống Bình khí dài	116	348	2	4	2	2	354
	25. Tổ hợp các chiêu thức Bình khí khúc mềm chống Bình khí ngắn	99	297	6	12	15	15	324
	26. Tổ hợp các động tác Bình khí khúc mềm chống Bình khí dài	106	318	2	4	12	12	334
Quyền	<b>Quyền tay không</b>							
	<b>a) Quyền Vũ Khí Thủ</b>							
	27. Bài Tứ Môn Quyền (Thảo/ Bộ 1)	120	360	0	0	0	0	360
	28. Bài Ngũ Hành Quyền (Thảo/ Bộ 1)	100	300	2	4	18	18	322
	29. Bài Miêu Tẩy Diện (Thảo/ Bộ 2)	96	288	7	14	17	17	302
	30. Bài Nhất Long Quyền (Thảo/ Bộ 5)	93	279	3	6	24	24	309
	<b>b) Quyền Vũ Khí Thủ Cước</b>							
	31. Bài Thần Đổng Quyền (Thảo/Bộ 2)	119	357	1	2	0	0	359
	32. Bài Thiên Sư Quyền (Thảo/Bộ 3)	115	345	2	4	3	3	352
	33. Bài Tiên Ông Quyền (Thảo/Bộ 4)	112	336	4	8	4	4	348
	34. Bài Hùng Kê Quyền (Thảo/Bộ 5)	118	354	2	4	0	0	358
	35. Bài Tứ Hải Quyền (Thảo/Bộ 6)	109	327	8	16	11	11	354

Các hân	Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm	
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
Quyền	36. Bài Ngọc Trản Quyền (Thảo/Bộ 7)	119	357	1	2	0	0	359	
	37. Bài Bạch Điêu Quyền (Thảo/Bộ 8)	111	333	8	16	1	1	350	
	38. Bài Nạp Mã Môn Cương (Thảo/Bộ 9)	117	351	3	6	0	0	357	
	39. Bài Lão Mai Quyền (Thảo/Bộ 10)	120	360	0	0	0	0	360	
	40. Bài Long Môn Quyền (Thảo/Bộ 4)	96	288	5	10	19	19	298	
	41. Bài Ô Vân Quyền Cước (Thảo/Bộ 7)	98	294	6	12	16	16	322	
	42. Bài Tứ Trụ Quyền (Thảo/Bộ 3)	94	282	4	8	22	22	312	
	43. Bài Lão Hồ Thượng Sơn (Thảo/Bộ 10)	100	300	3	6	17	17	323	
	44. Bài Phụng Hoàng Quyền (Thảo/Bộ 8)	93	279	5	10	22	22	311	
	45. Bài Thất Bộ Quyền (Thảo/Bộ 2)	99	297	2	4	19	19	318	
	46. Bài Hồng Hồ Quyền (Thảo/Bộ 5)	98	294	3	6	19	19	319	
	47. Bài Huỳnh Long Quyền (Thảo/Bộ 6)	95	285	7	14	18	18	317	
	48. Bài Bạch Hạc Sơn Quyền (Thảo/ Bộ 9)	101	303	6	12	13	13	328	
	49. Bài Mai Hoa Quyền (Thảo/Bộ 8)	102	306	1	2	17	17	325	
	50. Bài Yên Phi Quyền (Thảo/Bộ 7)	107	321	2	4	11	11	336	
	<b>Quyền binh khí</b>								
	<i>a) Binh khí khúc mềm</i>								
		51. Bài Dải Lụa Đào (Ban/môn 16 - Vải Lụa)	113	339	5	10	2	2	351
		52. Bài Xích Thuật ((Ban/môn 15 – Liên Tri)	116	348	3	6	1	1	355
		53. Bài Thiết Lĩnh (Ban/môn 8 – Thiết Lĩnh)	120	360	0	0	0	0	360
	54. Bài Chân Thiên Cung (Ban/môn 14 – Cung tên)	118	354	1	2	0	0	356	

Các hân	Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Quyền	<b>b) Binh khí đơn đôi ngắn</b>							
	55. Bài Độc Giản (Ban/môn 13 – Giản)	112	336	6	12	2	2	<b>350</b>
	56. Bài Song Giản (Ban/môn 13 – Giản)	97	291	8	16	15	15	322
	57. Bài Long Phi Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	107	321	1	2	12	12	335
	58. Bài Tam Tinh Thần Linh Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	103	309	2	4	15	15	328
	59. Bài Lô Phong Tuyền Hình Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>
	60. Bài Long Môn Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	105	315	5	10	10	10	335
	61. Bài Tru Hồn Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	106	318	5	10	9	9	337
	62. Bài Song Phượng Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	100	300	6	12	14	14	326
	63. Bài Thái Long Câu (Ban/môn 11 – Câu)	117	351	3	6	0	0	<b>357</b>
	64. Bài Địa Đường Dao (Ban/môn 3 – Dao)	93	279	4	8	23	23	314
	65. Bài Song Dao (Ban/môn 3 – Dao)	98	294	5	10	17	17	321
	66. Bài Song Dao Phá Thạch (Ban/môn 3 – Dao)	94	282	6	12	20	20	304
	67. Bài Lăn Khiên (Ban/môn 12 – Lăn Khiên)	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>
	68. Bài Độc Phủ (Ban/môn 17 – Búa)	110	330	7	14	3	3	<b>347</b>
	69. Bài Song Phủ (Ban/môn 17 – Búa)	95	285	4	8	21	21	314
	70. Bài Song Chùy (Ban/môn 18 – Chùy)	113	339	5	10	2	2	<b>351</b>
	<b>c) Binh khí trường dài</b>							
	71. Bài Thất Bộ Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	102	306	3	6	15	15	327
	72. Bài Tam Thủ Tuyền Hình Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	105	315	2	4	13	13	332
	73. Bài Vệ Quốc Phong Tiên Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	99	297	1	2	20	20	319
	74. Bài Đản Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	106	318	4	8	10	10	336
	75. Bài Thái Sơn Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>

Các hân	Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Quyền	76. Bài Ngũ Môn Phá Trận (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	104	312	3	6	13	13	331
	77. Bài Trực Chi Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	101	303	5	10	6	6	319
	78. Bài Hắc Đanh Ô Sơn Côn ((Ban/môn 1 – Côn/Roi)	105	315	4	8	11	11	334
	79. Bài Trường Tiên Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	100	300	6	12	14	14	326
	80. Bài Nghiêm Thương (Ban/môn 2 – Thương)	119	357	1	2	0	0	<b>358</b>
	81. Bài U Linh Thương (Ban/môn 2 – Thương)	105	315	3	6	12	12	333
	82. Bài Độc Long Thương (Ban/môn 2 – Thương)	102	306	7	14	11	11	331
	83. Bài Độc Lư Thương (Ban/môn 2 – Thương)	106	318	5	10	9	9	337
	84. Bài Thiên Phủ Giáo (Ban/môn 4 – Giáo)	116	348	4	8	0	0	<b>356</b>
	85. Bài Đại Đao Xung Thiên (Ban/môn 3 – Đao)	120	360	0	0	0	0	<b>360</b>
	86. Bài Đại Đao Tứ Môn Bát Quái (Ban/môn 3 – Đao)	97	291	10	20	13	13	324
	87. Bài Lôi Long Đao (Ban/môn 3 – Đao)	104	312	1	2	15	15	329
	88. Bài Đinh Ba (Ban/môn 5 – Đinh Ba)	119	357	1	2	0	0	<b>359</b>
	89. Bài Song Kích (lưỡng đầu) (Ban/môn 6 – Kích)	96	288	3	6	21	21	315
	90. Bài Bán Thiên Kích (Ban/môn 6 – Kích)	117	351	3	6	0	0	<b>357</b>
91. Bài Xà Mâu Trượng (Ban/môn 7 – Xà Mâu)	114	342	4	8	2	2	<b>352</b>	
92. Bài Bùa Cào (Ban/môn 9 – Bùa Cào)	110	330	8	16	2	2	<b>348</b>	

Các hân	Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Đối kháng thủ cước	<b>Đối kháng thủ cước 4 điểm chạm (2 cầm, 2 túc)</b>							
	93. Kỹ - chiến thuật Cầm thủ đối kháng	94	282	6	12	20	20	314
	94. Kỹ - chiến thuật Túc cước đối kháng	96	288	5	10	19	19	317
	95. Kỹ - chiến thuật Cầm - Túc đối kháng	108	324	12	24	0	0	<b>348</b>
	96. Kỹ - chiến thuật Bông đơn – Đánh ngã đối kháng	105	315	2	4	13	13	332
	<b>Đối kháng thủ cước 8 điểm chạm (4 cầm trữu, 4 túc tất)</b>							
	97. Kỹ - chiến thuật Trữu thủ đối kháng	99	297	6	12	15	15	324
	98. Kỹ - chiến thuật Tất cước đối kháng	97	291	7	14	16	16	321
	99. Kỹ - chiến thuật Trữu - Tất đối kháng	106	318	4	8	10	10	336
	100. Kỹ - chiến thuật Cầm Trữu – Túc Tất đối kháng	109	327	10	20	1	1	<b>348</b>
	101. Kỹ- chiến thuật Bông kép– Đánh ngã đối kháng	104	312	5	10	11	11	333

cước, tương ứng với 4 nhóm bài tập là kỹ thuật Căn bản công (Tay không và Binh khí): có 19 bài luyện; Đấu luyện: có 07 bài luyện; Quyền (Tay không và Binh khí): có 66 bài luyện; và Đối kháng thủ cước: có 09 bài luyện. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 1 cho thấy, có 51/101 bài tập được chuyên gia đánh giá với số điểm cao 347 điểm trở lên là 17 nội dung thuộc nhóm bài tập Căn bản công, 04 nội dung thuộc nhóm bài tập Đấu luyện, 28 nội dung thuộc nhóm bài tập Quyền, và 02 nội dung thuộc nhóm bài tập Đối kháng thủ cước dành cho võ sinh ở võ đường – câu lạc bộ (các nội dung bài tập được in nghiêng ở bảng 1).

Vậy, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được nội dung tập luyện là 51 bài tập chính. Căn cứ vào yêu cầu chung khi lựa chọn, biên soạn bài

tập, dựa vào trình tự giảng dạy các động tác, kỹ năng võ thuật và trình tự giáo dục phát triển các tố chất thể lực chung và chuyên môn, đề tài đã xác định nội dung và phân phối thời gian tập luyện trong 276 - 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm, để thực hiện giải pháp chuyên môn bảo tồn và phát huy giá trị VTCTBD nhằm trao truyền, rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe cho võ sinh.

## 2.2. Xây dựng chương trình truyền dạy võ thuật của võ cổ truyền Bình Định cho võ sinh ở võ đường – câu lạc bộ tại vùng DHNTB

Vậy, với 51 bài tập võ thuật cổ truyền Bình Định dưới dạng thực hành trên đây, các nội dung bài tập bao gồm 17 bài luyện Căn bản công, 04 bài luyện Đấu luyện, 28 bài tập Quyền, 02 bài tập Đối kháng thủ cước, và phân phối thời gian luyện tập thực hành dạy và học 3 kỳ học/năm/lớp tương ứng ở mỗi học kỳ có 17 bài

**Bảng 2. Chương trình truyền dạy võ thuật cổ truyền Bình Định dành cho võ sinh võ đường – câu lạc bộ (giảng dạy 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm)**

Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/lớp/ 3 học kỳ/năm)	Phân phối học tập 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm		
	Kỳ học 1	Kỳ học 2	Kỳ học 3
<b>I. Lý thuyết.</b> Dạy đan xen trong giờ thực hành			
1- Khái niệm, phân loại, đặc điểm, nội dung VTCTBD	x		
2- Nghi thức võ đạo và điều luật thi đấu trong VCT		x	
3- Nguyên lý kỹ thuật và phương pháp dạy - học thực hành trong VCTBD			x
<b>II. Thực hành</b>			
<b>A. Căn bản công</b>			
<i>*Căn bản công tay không</i>			
1. Thái cực thập lục Tấn	x		
2. Thái cực thập lục Bông	x		
3. Thái cực thập lục Tấn Bông	x		
4. Liên hoàn thập bát Thủ	x		
5. Lưỡng nghi thập bát Thủ	x		
6. Lưỡng nghi thập bát Cước	x		
7. Căn bản hành thao Đối kháng		x	
<i>*Căn bản công binh khí</i>			
<i>a) Binh khí khúc mềm</i>			
8. Thái cực hành thao Vải/Xích	x		
9. Thái cực hành thao Cung Tên	x		
10. Thái cực hành thao Thiết Lĩnh	x		
<i>b) Binh khí đơn đôi ngắn</i>			
11. Lưỡng nghi hành thao Giản/Kiểm/Phủ/Câu đơn		x	
12. Lưỡng nghi hành thao Lăn khiên/Chùy đôi		x	
<i>c) Binh khí trường dài</i>			
13. Tứ tượng hành thao Côn/Xà mâu			x
14. Tứ tượng hành thao Thương/Giáo			x
15. Tứ tượng hành thao Đao đại/Kích			x
16. Tứ tượng hành thao Đinh ba/Bừa cào			x
17. Tứ tượng hành thao Phủ/Chùy			x
<b>B. Đấu luyện</b>			
<i>a) Đấu luyện Tay không</i>			
18. Chiêu thức đôi công Cầm- Túc- Bông	x		
19. Chiêu thức tam công Cầm- Trừ- Túc- Tắt- Bông	x		
<i>b) Đấu luyện Binh khí</i>			
20. Chiêu thức công tay không – binh khí dài		x	
21. Chiêu thức công binh khí ngắn – binh khí dài			x

Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/lớp/ 3 học kỳ/năm)	Phân phối học tập 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm		
	Kỳ học 1	Kỳ học 2	Kỳ học 3
<b>C. Quyền</b>			
<b>a) Quyền tay không</b>			
22. Bài Tứ Môn Quyền (Thảo/Bộ 1)	x		
23. Bài Thần Đổng Quyền (Thảo/Bộ 2)	x		
24. Bài Thiên Sư Quyền (Thảo/Bộ 3)	x		
25. Bài Tiên Ông Quyền (Thảo/Bộ 4)		x	
26. Bài Hùng Kê Quyền (Thảo/Bộ 5)		x	
27. Bài Tứ Hải Quyền (Thảo/Bộ 6)		x	
28. Bài Ngọc Trản Quyền (Thảo/Bộ 7)		x	
29. Bài Bạch Điêu Quyền (Thảo/Bộ 8)			x
30. Bài Nạp Mã Môn Cương Quyền (Thảo/Bộ 9)			x
31. Bài Lão Mai Quyền (Thảo/Bộ 10)			x
<b>b) Quyền binh khí</b>			
<b>* Binh khí khúc mềm</b>			
32. Bài Dải Lụa Đào (Ban/môn 16 – Vải Lụa)	x		
33. Bài Xích Thuật ((Ban/môn 15 – Liên Tri)	x		
34. Bài Thiết Lĩnh (Ban/môn 8 – Thiết Lĩnh)	x		
35. Bài Chấn Thiên Cung (Ban/môn 14 – Cung tên)		x	
<b>* Binh khí đơn đôi ngắn</b>			
36. Bài Độc Giản (Ban/môn 13 – Giản)		x	
37. Bài Lô Phong Tỳ Hình Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)		x	
38. Bài Thái Long Câu (Ban/môn 11 – Câu liêm)		x	
39. Bài Lăn Khiên (Ban/môn 12 – Lăn Khiên)		x	
40. Bài Độc Phủ (Ban/môn 17 – Búa)		x	
41. Bài Song Chùy (Ban/môn 18 – Chùy)		x	
<b>* Binh khí trường dài</b>			
42. Bài Thái Sơn Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)			x
43. Bài Nghiêm Thương (Ban/môn 2 – Thương)			x
44. Bài Thiên Phủ Giáo (Ban/môn 4 – Giáo)			x
45. Bài Đại Dao Xung Thiên (Ban/môn 3 – Dao)			x
46. Bài Đinh Ba (Ban/môn 5 – Đinh Ba)			x
47. Bài Bán Thiên Kích (Ban/môn 6 – Kích)			x
48. Bài Xà Mâu Trượng (Ban/môn 7 – Xà Mâu)			x
49. Bài Bừa Cào (Ban/môn 9 – Bừa Cào)			x

Nội dung VTCTBD (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/lớp/ 3 học kỳ/năm)	Phân phối học tập 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm		
	Kỳ học 1	Kỳ học 2	Kỳ học 3
<b>D. Đối kháng thủ cước</b>			
<i>*Đối kháng thủ cước 4 điểm chạm (2 cầm, 2 túc)</i>			
50. Quyền Cầm Túc đối kháng		x	
<i>*Đối kháng thủ cước 8 điểm chạm (4 cầm trữu, 4 túc tất)</i>			
51. Quyền Cầm Trữu – Túc Tất đối kháng		x	
<b>III. Kiểm tra đánh giá môn học VTCTBD</b>			
1- Kiểm tra học kỳ 1	x		
2- Kiểm tra học kỳ 2		x	
3- Kiểm tra học kỳ 3			x
<b>Tổng số bài tập ở mỗi học kỳ</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

tập, được trình bày ở bảng 2.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã chọn ra được 51 bài tập võ thuật chính, ứng dụng trong chương trình đào luyện võ sinh tại một số võ đường – câu lạc bộ vùng Duyên hải Nam Trung Bộ, với nội dung quyền thuật tay không và binh khí của võ cổ truyền Bình Định, được biên soạn thành chương trình, phân theo các nhóm bài tập Căn bản công (tay không và binh khí), Quyền (tay không và binh khí), Đấu luyện (tay không - binh khí), Đối kháng thủ cước, trang thiết bị đơn giản, tập luyện phù hợp với lứa tuổi và điều kiện thực tiễn, cùng với việc chỉ dẫn cụ thể về nội dung, phương pháp tổ chức thực hiện truyền dạy 17 bài tập ở mỗi học kỳ, với tổng thời lượng 288 tiết/lớp/3 học kỳ/12 tháng, mỗi tháng 04 tuần, mỗi tuần 03 buổi, mỗi buổi 2 tiết, mỗi tiết 45 – 50 phút.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2014), Đề án bảo tồn và phát triển VCT Việt Nam đến năm 2020”, ban hành kèm theo Quyết định số 10-QĐ BVHTTDL, ngày 03 tháng 01 năm 2014.

2. Đinh Khắc Diện (2016), “Nghiên cứu bảo tồn một số bài quyền võ cổ truyền Bình Định”, Đề tài KH&CN cấp tỉnh, mã số 03-05-2014.

3. Hồ Minh Mộng Hùng (2017), “Nghiên cứu hiệu quả một số nội dung võ cổ truyền Việt Nam nhằm phát triển thể chất cho sinh viên các trường đại học vùng Duyên hải Nam Trung Bộ”, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT.

4. Hồ Minh Mộng Hùng (2021), “Đánh giá thực trạng dạy và học môn võ cổ truyền Bình Định trong trường học phổ thông trên địa bàn tỉnh và đề xuất nội dung, phương pháp giảng dạy trong giờ học chính khóa cho học sinh phổ thông”, Đề tài KH&CN cấp tỉnh, mã số 11-05-2018.

5. Nguyễn An Pha (2013), “Nghiên cứu phục hồi thập bát ban binh khí võ cổ truyền Bình Định”, Đề tài KH&CN cấp tỉnh, mã số 01-05-2011.

*Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp Quốc gia năm 2021, tên đề tài “Nghiên cứu võ cổ truyền Bình Định trong bối cảnh hội nhập quốc tế hiện nay”, mã số ĐTĐL.XH-01/21, Chủ nhiệm đề tài: TS. Hồ Minh Mộng Hùng. Báo cáo nghiệm thu dự kiến năm 2023.*

*Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.*