

# Nghiên cứu đề xuất đưa chương trình giảng dạy võ Vovinam vào môn học tự chọn cho học sinh cấp Trung học cơ sở tỉnh Ninh Thuận

Nguyễn Long Vinh Trường\*, Nguyễn Đình Trường\*, Nguyễn Quốc Bảo\*\*

\*ThS. Phân hiệu Trường Đại học Nông Lâm tại Ninh Thuận

\*\*ThS. Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

Received: 27/5/2024; Accepted: 5/6/2024; Published: 10/6/2024

**Abstract:** The article uses regular scientific research methods to survey the opinions of experts, school teachers, and Vovinam coaches with experience in the field of education; thereby providing appropriate theoretical foundations to propose a suitable Vovinam curriculum for secondary school students in Ninh Thuan province.

**Keywords:** Reality, programme, junior high school, Ninh Thuan Province

## 1. Đặt vấn đề

Vovinam là một môn võ truyền thống của Việt Nam được xem là môn thể thao quần chúng với đặc điểm dễ tập luyện, không đòi hỏi cao về năng lực phẩm chất, phù hợp với mọi lứa tuổi, phong phú về chương trình tập luyện, dễ kết hợp tạo sự hưng phấn, thích thú cao nơi người tập, đặc biệt là HS. Với tầm quan trọng đó, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã có chủ trương đưa một số môn võ thuật vào nhà trường phổ thông; trong đó, có môn Vovinam. Vì, Vovinam đang được phổ biến rộng rãi tại các Câu lạc bộ võ thuật trong nước, cũng như trên thế giới và hiện tại đã bắt đầu đưa môn thể thao dân tộc này vào chương trình học thể dục trong các trường phổ thông, thông qua nội dung học tự chọn bộ môn Thể dục. Với những vấn đề thiết thực, cần thiết chúng tôi chọn hướng nghiên cứu: “Đề xuất chương trình giảng dạy môn võ Vovinam vào môn học tự chọn cho HS cấp THCS tỉnh Ninh Thuận”; bên cạnh đó, đưa ra một số kiến nghị với cơ quan chủ quản, với các cơ quan có liên quan nhằm bảo đảm cho hướng đề xuất được vận dụng một cách khả thi trong nhà trường phổ thông.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Thực trạng công tác giáo dục thể chất của các trường THCS trên địa bàn tỉnh Ninh Thuận

2.1.1. Về cơ sở vật chất: Hiện tại, các cơ sở giáo dục, các cấp quản lý giáo dục đã có nhiều đầu tư về tài liệu, cơ sở vật chất, thiết bị dạy học; nhưng chưa đáp ứng thích hợp với đổi mới phương pháp, nhu cầu sử dụng trong quá trình giảng dạy như các đường chạy chưa đầy đủ kích thước, tiêu chuẩn theo quy định; các sân bóng, bóng tập luyện chưa đáp ứng nhu cầu HS... các trường THCS trên địa bàn tỉnh chỉ có sân trường để phục vụ giảng dạy môn Thể dục.

2.1.2. Về đội ngũ GV thể dục: GV giảng dạy môn Thể dục tại các trường THCS trong tỉnh tuổi đời, tuổi nghề khá trẻ, số lượng GV ổn định, đáp ứng nhu cầu giảng dạy, trình độ chuyên môn đạt chuẩn, trên chuẩn. Đây là thuận lợi cho công tác đổi mới phương pháp giảng dạy của bộ môn, cũng như tiếp cận nội dung, chương trình mới...

### 2.2. Nghiên cứu đề xuất chương trình giảng dạy môn võ Vovinam vào phân tự chọn cho HS THCS trên địa bàn tỉnh Ninh Thuận

**Bước 1:** Những căn cứ để đề xuất chương trình: Các văn bản có liên quan đến công tác GDTC, võ Vovinam hiện hành; Thực trạng về đội ngũ GV, HS cấp THCS trên địa bàn tỉnh; Các sân bãi, thiết bị, dụng cụ dạy học hiện có; Phong trào tập luyện môn Vovinam tại một số địa phương, trường học; Sự ham thích luyện tập võ của HS...

**Bước 2:** Nguyên tắc đề xuất chương trình. Chương trình được biên soạn dựa trên các nguyên tắc:

- Kết hợp giữa tăng cường thể chất và phát triển toàn diện: Đảm bảo HS vừa phát triển toàn diện về thể chất, vừa phát triển phẩm chất đạo đức trong sáng, lành mạnh; Xây dựng quan niệm về giá trị dạy học TDTT hiện đại, gồm có: giá trị về sinh học, tâm lý học, giáo dục học, xã hội học và mỹ học.

- Kết hợp vai trò chủ đạo của GV và tính tích cực, tự giác của HS: Lấy HS làm trung tâm, GV chỉ làm nhiệm vụ gợi ý vấn đề và khai thác khả năng sáng tạo của HS, giúp HS tự mình tìm ra vấn đề và chiếm lĩnh vấn đề đó; GV phải là tấm gương trong sáng, có lập luận và chuyên môn vững vàng, trình bày chính xác những gì mình muốn nói để tạo nên không khí gần gũi với HS và giúp HS tiếp thu vấn đề chính xác, nhanh chóng và đầy đủ.

- Sắp xếp lượng vận động và nghỉ ngơi hợp lý, khoa học: Chú ý cả khối lượng và cường độ khi vận động, việc nghỉ ngơi hồi phục hợp lý sau khi tập luyện; Lượng vận động về mặt sinh lý phải phù hợp với điều kiện về thể chất, năng lực tiếp thu của HS. Việc tăng lượng vận động cần có cách tổ chức và phương pháp phù hợp, khoa học và tăng theo hình sóng, xử lý tốt mối quan hệ giữa khối lượng và cường độ của lượng vận động hợp lý, chú ý cả lượng vận động bên trong và bên ngoài; Lượng vận động tâm lý phải được chú ý phối hợp với lượng vận động sinh lý và tiến trình dạy học.

- Kết hợp giữa tính thống nhất yêu cầu và đối xử cá biệt: Cần tìm hiểu thực trạng HS để qua đó nắm được tình hình chung và tính đặc thù cá biệt của từng HS; Khi viết giáo trình giảng dạy và giáo án lên lớp cần xuất phát từ số đông để đưa ra mục đích và yêu cầu chung. Đồng thời, trên cơ sở đó còn có các yêu cầu khác nhau đối với cá biệt từng HS về lượng vận động.

- Kết hợp giữa củng cố và nâng cao: Tăng mật độ tập luyện và số lần thực hiện lại động tác để củng cố và nâng cao trình độ kỹ thuật, tố chất thể lực và năng lực TDDT; Kết hợp tập luyện trong giờ học chính khóa và ngoại khóa; Luôn đề ra mục tiêu mới, yêu cầu mới, bồi dưỡng động cơ học tập, lòng hứng thú và ý chí cầu tiến cho HS; Thông qua các hình thức thi đấu, kiểm tra đánh giá để củng cố và nâng cao trình độ tập luyện của HS.

- Kết hợp giữa hệ thống và trọng điểm: Sắp xếp nội dung dạy học cần đảm bảo tính hệ thống, có trước có sau, tăng dần về độ khó động tác và có suy nghĩ tới mối quan hệ dọc, ngang giữa các nội dung dạy học với nhau; Cần chú ý đến các nội dung trọng điểm vì đây là nội dung chính của từng buổi học, nhất là trong việc phân phối thời gian giảng dạy và học tập vào những thời điểm hợp lý nhất.

- Kết hợp giữa trực quan, tư duy và thực tiễn: Tăng cường sử dụng các loại hình trực quan đa dạng, sinh động khác nhau và thường xuyên chú ý tới mục đích trực quan, thời điểm sử dụng phương pháp trực quan để vừa làm cho bài học hấp dẫn, lôi cuốn, tránh sự nhàm chán, vừa nâng cao hiệu quả dạy học; Khai dạy trong HS những tư duy mới lạ, những ngẫu hứng mang tính sáng tạo trong kỹ thuật động tác.

**Bước 3:** Khảo sát các bài tập để đề xuất chương trình. Để lựa chọn nội dung giảng dạy môn tự chọn cho HS THCS tỉnh Ninh Thuận, tiến hành theo ba bước:

Bước 1: Tổng hợp các tài liệu

Bước 2: Lập phiếu điều tra, phỏng vấn chuyên gia, GV.

Bước 3: Chọn các nội dung, bài tập có tỉ lệ > 70%.

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình giảng dạy môn Vovinam cho HS THCS tỉnh Ninh Thuận bao gồm: Lý thuyết chung; Các bài tập kỹ thuật cơ bản; Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn.

Để đưa môn Vovinam vào chương trình GDTC của trường và thu được kết quả cao, chúng tôi phỏng vấn với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp, nhằm phát triển thể lực và nâng cao thành tích học tập cho HS.

**Bước 4:** Xây dựng chương trình

- **Tên chương trình:** “Đề xuất chương trình giảng dạy môn võ Vovinam đưa vào môn học thể thao tự chọn cho HS cấp trên địa bàn tỉnh Ninh Thuận”. Chúng tôi đề xuất chương trình với thời lượng 48 tiết cho 4 khối, lớp (lớp 6, 7, 8, 9).

- **Đối tượng sử dụng:** Chương trình được áp dụng cho HS THCS học tập nội dung thể thao tự chọn trong chương trình giảng dạy môn Thể dục.

- **Cấu trúc chương trình:** Chương trình dạy học là căn cứ để biên soạn giáo trình, giáo án giảng dạy và quản lý công tác giảng dạy.

- **Kết cấu chương trình GDTC bao gồm**

(a) Thuyết minh chương trình: Mục tiêu và nhiệm vụ dạy học; Nguyên tắc xây dựng chương trình; Phân phối thời gian; Yêu cầu cơ bản của công tác dạy học.

(b) Chương trình chi tiết: Trình bày phải rõ ràng, ngắn gọn, đầy đủ các nội dung quy định trong chương trình.

(c) Nội dung và quy định chuẩn kiểm tra là phần đánh giá chất lượng giờ học, công tác tổ chức trong quá trình dạy học.

**Bảng 2.1. Bảng phân phối thời gian chương trình môn Vovinam**

Môn học	Nội dung giảng dạy	Thời lượng (tiết)				Tổng số
		Lớp 6	Lớp 7	Lớp 8	Lớp 9	
Võ Vovinam	Lý thuyết	0.5	0	0	0	0.5
	- Thực hành	10.5	11	11	11	43,5
	- Kiểm tra	1	1	1	1	4
Tổng số tiết/lớp/khối		12	12	12	12	48

Từ bảng 2.1, có thể thấy thời lượng phân bổ số tiết lý thuyết là thấp nhất và bằng 0 với các khối lớp 7 lớp 8 lớp 9 và chỉ có 0,5 tiết ở khối lớp 6. Trong khi đó ở nội dung thực hành là cao nhất với 11 tiết và 10,5 tiết ở khối lớp 6. Điều đó chứng tỏ nội dung thực hành rất được chú trọng trong chương trình tập luyện của HS.

- **Nội dung chương trình**

A. Lý thuyết (lồng ghép vào tiết đầu tiên của lớp

6): Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử ra đời, phát triển của môn võ Vovinam; Những nghi lễ trong môn võ Vovinam; Đặt trung kỹ thuật của môn võ Vovinam.

B. Thực hành: Tấn Pháp; Các lối đâm; Các lối gạt cạnh tay; Các lối chém; Các lối chỏ từ 1 – 4; Các lối đá; Các thế chiến lược từ 1 đến 5; Tự vệ: + Các khóa gỡ

\* Ôm trước có tay, không tay, ôm sau có tay, không tay, ôm ngang hông, khóa tay dắt số 1 – 2, nắm ngực áo số 1- 2, nắm tay cùng bên, khác bên, 2 tay nắm 1 tay, 2 tay nắm 2 tay trước, 2 tay nắm 2 tay sau, bóp cổ trước lối 1 ,2. bóp cổ sau lối 1 ,2; Phần đòn kỹ thuật trình độ 1.

\* Phản đâm thẳng phải, trái.

\* Phản đâm móc phải, trái.

\* Phản đâm thấp phải, trái.

\* Phản đâm mức phải, trái.

Bài khởi quyền: Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn

- *Mục đích chương trình*: Phát triển các tố chất vận động, phát triển thể lực, góp phần nâng cao sức khỏe cho HS trong tỉnh Ninh Thuận.

Nhằm thí điểm và làm cơ sở để phát triển Vovinam trong các trường học trong tỉnh; cũng như tạo cho các HS một sân chơi tập luyện môn thể thao mà mình ưa thích. góp phần làm đa dạng và phong phú các hoạt động TDTT trong nhà trường.

- *Nhiệm vụ*: Việc tập luyện môn Vovinam trong phần thể thao tự chọn chính khóa và tập luyện vào ngoại khóa ở các trường, câu lạc bộ trong tỉnh sẽ giúp cho HS có thể nắm bắt những vấn đề cơ bản ban đầu của môn võ Vovinam. Trang bị cho HS những kỹ năng cơ bản thông qua những kỹ thuật, hệ thống đối luyện và một số bài quyền và phát triển thể lực.

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

Ngoài ra, sau khi kết thúc chương trình học tập, những HS thực sự yêu thích và có năng khiếu với môn võ Vovinam có thể đăng ký thi lên đai (lam đai, hoàng đai) theo chương trình quy định của Hội Vovinam và tiếp tục học nâng cấp những đai có trình độ cao hơn ở các câu lạc bộ Vovinam của tỉnh nhà.

- *Yêu cầu môn học*: Dành cho HS THCS; Tham dự đầy đủ các giờ lên lớp, thảo luận và tự học ở nhà dưới sự hướng dẫn của GV; Tập luyện với tinh thần tự giác và tích cực; HS phải tích cực nghiên cứu, tham khảo tài liệu, vận dụng các kiến thức vào các giờ học tập.

- *Phương pháp giảng dạy*: Phương pháp thảo luận; Phương pháp tập luyện; Phương pháp tập luyện

theo nhóm; Phương pháp tập luyện theo hình thức thi đấu ...

- *Phương pháp kiểm tra*: Khi kiểm tra gồm 2 nội dung (kỹ thuật + thể lực). Trong đó, thực hành theo nội dung học. Điểm thực hành = Kỹ thuật + Thể lực.

### 3. Kết luận

Qua kết quả nghiên cứu chúng tôi có đề xuất chương trình môn học tự chọn võ Vovinam cho HS THCS trên địa bàn tỉnh phù hợp với thực tiễn và công tác giảng dạy; đảm bảo những hệ thống khoa học với cấu trúc chặt chẽ. Chương trình sẽ giúp HS phát triển các tố chất thể lực, kỹ năng sống; nâng cao thành tích học tập, tạo bản năng tự vệ cho bản thân và được tập luyện môn thể thao mà mình yêu thích. Góp phần làm đa dạng và phong phú các hoạt động TDTT trong nhà trường; giải quyết một phần khó khăn, thiếu thốn từ cơ sở vật chất, sân bãi.

Nội dung chương trình chủ yếu tập luyện các kỹ thuật (thân pháp, tấn pháp, quyền pháp, kỹ thuật tự vệ). Chương trình cho 4 khối lớp, mỗi khối lớp có 12 thực hành (riêng lớp 6, có 0,5 tiết lý thuyết tại tiết 1) và kiểm tra đánh giá. Rất phù hợp với việc triển khai tập luyện theo nhu cầu cũng như khả năng của HS trong và ngoài nhà trường nhằm rèn luyện thân thể, bảo vệ bản thân cũng như tăng khả năng chú ý, thể lực phục vụ cho nhu cầu học tập văn hóa.

### Tài liệu tham khảo

[1]. Ban bí thư TW Đảng (1994), *Chỉ thị số 36 - CT/TW của Ban Bí thư, ngày 24 tháng 3 năm 1994 về Công tác TDTT trong giai đoạn mới*, Hà Nội.

[2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 về việc Ban hành Chương trình môn giáo dục thể chất*, Hà Nội.

[3]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 03 tháng 5 năm 2001 về việc Ban hành Quy chế giáo dục thể chất và Y tế trường học*, Hà Nội.

[4]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về việc Ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS*, Hà Nội.

[5]. Phan Thanh Mỹ (2006), *Nghiên cứu hiệu quả môn thể thao tự chọn đối với sự phát triển thể chất của HS trường ĐH KHXH&NV TP.HCM*; Luận văn Thạc sỹ.

[6]. Lê Đức Ngọc (2006), *Nhập môn lý thuyết đo lường và xử lý số đo; Trung tâm đảm bảo chất lượng đào tạo và nghiên cứu phát triển giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội*.