

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN KARATEDO CHO HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ VÕ THUẬT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẢNH SÁT NHÂN DÂN

NCS. Đào Trung Tú¹, TS. Phan Ngọc Huy², TS. Trần Thị Cẩm²

¹*Trường Đại học cảnh sát nhân dân*

²*Trường Đại học Ngân Hàng TP. HCM*

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 04 nội dung lý thuyết và 10 nội dung thực hành làm cơ sở xây dựng được chương trình giảng dạy môn Karatedo với thời lượng 180 tiết để ứng dụng trong thực tiễn cho học viên câu lạc bộ võ thuật trường Đại học Cảnh sát nhân dân.

Từ khóa: Chương trình giảng dạy, môn Karatedo, Câu lạc bộ võ thuật, học viên, ngoại khóa, trường Đại học Cảnh sát nhân dân.

Abstract: The research results have selected 04 theoretical contents and 10 practical contents as the basis for building the Karate curriculum in the compulsory extracurricular time with 180 hours duration for practical application. farewell to the students of the People's Police University martial arts club.

Keywords: Curriculum, Karatedo, Martial Arts Club, students, extracurricular activities, People's Police University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật là một trong những phương tiện nghiệp vụ chiến đấu chống tội phạm của lực lượng Công an nhân dân. Tuy nhiên trong tình hình mới, bọn phạm tội rất manh động, hung hãn, liều lĩnh và đã có nhiều vụ gây thương vong đối với một số cán bộ, chiến sĩ công an. Chính vì yêu cầu thực tế công tác, đòi hỏi người chiến sĩ công an phải có một năng lực thể chất và trình độ võ thuật nhất định mới hoàn thành được nhiệm vụ được giao. Vì vậy, Bộ Công an đã chỉ đạo các trường Công an nhân dân cùng với việc nâng cao chất lượng huấn luyện môn võ thuật trong chương trình chính khóa cho học viên, cần xây dựng chương trình, kế hoạch và tổ chức tập một số môn võ thuật trong giờ học ngoại khóa bắt buộc.

Trong những năm qua công tác GDTC và huấn luyện võ thuật cho học viên của trường

Đại học cảnh sát nhân dân cho thấy, về cơ bản nhà trường đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khóa, đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa dưới dạng câu lạc bộ các môn thể thao trong đó có câu lạc bộ võ thuật. Tuy nhiên, các câu lạc bộ võ thuật này được thành lập theo mô hình tự phát nên hoạt động chưa hiệu quả. Do đó, để thu hút đông đảo học viên tham gia và tập luyện thường xuyên, nâng cao hiệu quả của tập luyện võ thuật nên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo cho học viên Câu lạc bộ Võ thuật trường Đại học Cảnh sát nhân dân”**.

Phương pháp nghiên cứu: nghiên cứu sử dụng Phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

Khách thể phỏng vấn: 25 người là chuyên gia, giảng viên võ các trường trường

Đại học Sư Phạm TDTT, Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh và một số HLV đội tuyển quận, thành phố.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo cho CLB võ thuật của trường Đại học Cảnh sát nhân dân có tính hệ thống, khách quan và có cơ sở khoa học, góp phần chuẩn hóa nội dung huấn luyện, nâng cao hiệu quả huấn luyện chuyên môn của CLB võ thuật, đề tài căn cứ nhu cầu tập luyện môn võ Karatedo của học viên trường Đại học Cảnh sát làm môn hoạt động thí điểm, dưới đây là nội dung cụ thể:

1. Lựa chọn nội dung giảng dạy môn Karatedo

Để lựa chọn nội dung chương trình giảng dạy môn Karatedo cho học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân đề tài tiến hành như sau:

- Tổng hợp tài liệu, nghiên cứu đã tiến hành đọc tham khảo các sách, tài liệu giảng dạy môn Karatedo kết hợp mạn đàm trao đổi với một số chuyên gia, HLV về các nội dung cơ bản môn Karatedo cần thiết trang bị cho học viên về lý thuyết có 04 nội dung (*riêng nguyên lý kỹ thuật cơ bản có 6 nội dung*) và thực hành có 12 nội dung kỹ thuật và thể lực làm cơ sở xây dựng phiếu phỏng vấn.

- Tiến hành phỏng vấn 25 người là chuyên gia, giảng viên võ các trường Đại học TDTT, một số HLV đội tuyển quận, thành phố.... với mục đích lựa chọn những nội dung phù hợp làm cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo để phát triển thể chất, nâng cao trình độ nghiệp vụ võ thuật cho học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân. Đề tài quy ước chỉ chọn các nội dung giảng dạy môn Karatedo có từ 70% ý kiến đồng ý trở

lên. Kết quả là đã chọn được 04 nội dung lý thuyết và 10 nội dung thực hành cụ thể là:

* Lý thuyết:

- Khái lược lịch sử ra đời và phát triển của môn võ Karatedo.

- Vị trí, vai trò và tác dụng của tập luyện và thi đấu Karatedo.

- Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản và phương pháp Giảng dạy môn Karatedo.

- + Hệ thống kỹ thuật tấn pháp

- + Hệ thống kỹ thuật đánh tay Uchi-Waza

- + Hệ thống kỹ thuật đá Geri waza

- + Hệ thống thi đấu Kumite

- + Hệ thống kỹ thuật đâm Zuki Waza

- Luật thi đấu và phương pháp trọng tài.

* Thực hành:

- Kỹ thuật di chuyển Ashiwaza: 5 kỹ thuật;

- Kỹ thuật tấn pháp: 11 kỹ thuật;

- Kỹ thuật đánh tay: 7 kỹ thuật;

- Kỹ thuật đâm Zuki Waza: 6 kỹ thuật;

- Kỹ thuật đá Geri waza: 8 kỹ thuật;

- Kỹ thuật ngăn, đỡ Uke Waza: 11 kỹ thuật;

- Hệ thống bài quyền: 6 bài quyền;

- Hệ thống đối luyện: 7 đối luyện;

- Thực hành tổ chức thi đấu và trọng tài

- Thể lực có các bài tập sau:

- + Các bài tập phát triển sức nhanh, mạnh, bền

- + Các bài tập phát triển sự khéo léo – linh hoạt – mềm dẻo

- + Các bài tập với thun, tạ...

2. Xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo cho học viên CLB võ thuật Trường Đại học Cảnh sát nhân dân

- Đặc điểm đối tượng: Các nam, nữ học viên của trường Đại học Cảnh sát nhân dân tất cả có độ tuổi từ 19 – 23 yêu thích đăng ký tập luyện môn Karatedo.

Thời lượng của chương trình giảng dạy môn võ Karatedo giờ ngoại khóa được xác định xuyên suốt hai học kỳ, mỗi học kỳ 15 tuần, mỗi tuần tập 03 buổi, mỗi buổi 02 tiết = 90 phút. Tổng thời gian của chương trình giảng dạy là 180 tiết.

- Mục đích, nhiệm vụ của chương trình giảng dạy:

Mục đích: Thực hiện thí điểm nhằm đưa môn võ Karatedo vào giờ ngoại khóa cho học viên CLB võ thuật Trường Đại học Cảnh sát nhân dân, tạo điều kiện cho học viên được tập môn Karatedo mà mình yêu thích. Góp phần làm đa dạng và phong phú nội dung chương trình giảng dạy, làm cơ sở tiền đề để cho học viên trước khi ra trường công tác... Phát triển các tố chất vận động, góp phần nâng cao thể lực và trình độ nghiệp vụ chuyên môn cho học viên.

Nhiệm vụ:

- Giáo dục tính kỷ luật, phẩm chất đạo đức, hoàn thiện nhân cách cho học viên, đáp ứng mục tiêu đào tạo của chương trình, phù hợp với nhu cầu xã hội.

- Trang bị, giúp cho học viên nắm bắt được thêm những kiến thức cơ bản nhất của môn thể thao này, cùng những nội dung – kỹ năng cơ bản nhất của môn Karatedo.

Yêu Cầu: Tự giác tích cực tham gia tập luyện, không đi trễ về sớm, đảm bảo ngày công, giờ công cao nhất, tuyệt đối tuân thủ các nội dung, yêu cầu kỷ luật tập luyện của HLV, của câu lạc bộ.

3. Phân phối thời gian chương trình giảng dạy môn Karatedo CLB võ thuật cho học viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân

3.1. Phân phối thời gian chung của chương trình giảng dạy

Đề tài tiến hành phân phối thời gian chung các nội dung giảng dạy môn võ Karatedo của chương trình tại bảng 1 sau:

Bảng 1. Bảng phân phối thời gian chung của chương trình môn Karatedo CLB võ thuật trường đại học CSND

Học kỳ	Số tiết	Thời gian (số tiết)					Tự học (giao BT về nhà)
		Lý thuyết	Thảo luận	Thực hành	Phương pháp	Kiểm tra	
01	90	4	0	80	2	4	30
02	90	4	2	80	0	4	30
Tổng	180	8	2	160	2	8	60

3.2. Phân phối thời gian cụ thể của chương trình giảng dạy

Từ bảng phân phối thời gian chung làm cơ sở xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể trình bày bảng 2, các nội dung giảng dạy và thời gian tập luyện thực nghiệm môn võ

Karatedo cho học viên CLB võ thuật trường đại học Cảnh sát nhân dân.

Từ bảng phân phối thời gian cụ thể nghiên cứu tiến hành xây dựng đề cương chi tiết, tiến trình biểu của môn học và mẫu giáo án để ứng dụng vào thực tiễn.

Bảng 2. Phân phối thời gian cụ thể của chương trình giảng dạy môn Karatedo cho học viên CLB võ thuật trường đại học CSND

Thời gian cụ thể	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành
Tuần 1	I. Lý Thuyết: - Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn võ Karatedo trên Thế giới và VN - Vị trí, vai trò và tác dụng của tập luyện và thi đấu Karatedo II. Thực hành kỹ thuật cơ bản: - Các tấn pháp cơ bản (Dachi) - Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza.	4	2
Tuần 2	Thực hành kỹ thuật cơ bản: - Các tấn pháp cơ bản (Dachi) - Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza. - Thẻ lực chung.		6
Tuần 3	- Các tấn pháp cơ bản (Dachi) - Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza. - Thẻ lực chung.		6
Tuần 4	- Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Các tấn pháp cơ bản (Dachi). - Thẻ lực chung.		6
Tuần 5	- Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza. - Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thẻ lực chung.		6
Tuần 6	- Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza. - Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 7	I. Lý Thuyết: - Nguyên lý kỹ thuật và phương pháp giảng dạy môn võ Karatedo. - Luật thi đấu Karatedo. II. Thực hành kỹ thuật cơ bản: - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản - Thẻ lực chung, chuyên môn.	4	2
Tuần 8	- Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza. - Quyền pháp (Kata): Heian Shodan Bình an 1 - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 9	- Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite. - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Quyền pháp (Kata): Heian Shodan Bình an 2 và ôn Bình an 1. - Thẻ lực chung, chuyên môn		6

Tuần 10	- Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite. - Quyền pháp (Kata): Heian Shodan Bình an 3 và bình an 2. - Thi đấu, đối luyện (Kumite) - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 11	- Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite. - Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Thi đấu, đối luyện (Kumite) - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 12	- Chiến thuật thi đấu cơ bản. - Quyền pháp (Kata): ôn tập Bình an 1;2 - Thi đấu, đối luyện (Kumite). - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 13	I. Lý Thuyết: - Luật và phương pháp làm trọng tài II. Thực hành kỹ thuật cơ bản: - Thực hành tổ chức thi đấu và trọng tài. - Chiến thuật thi đấu cơ bản. - Thẻ lực chung, chuyên môn	2	4
Tuần 14	- Thực hành tổ chức thi đấu và trọng tài. - Chiến thuật thi đấu cơ bản. - Thẻ lực chung, chuyên môn - Thảo luận	2	6
Tuần 15	- Ôn tập chuẩn bị kiểm tra Thực hành. - Kiểm tra kết thúc học kỳ 1(giữa kỳ)		6
Tuần 16	- Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thi đấu, đối luyện (Kumite) - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 17	- Phương pháp di chuyển tấn Ashiwaza. - Quyền pháp (Kata): ôn tập Bình an 2 ;3 - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 18	- Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Quyền pháp (Kata): ôn tập Bình an 1;3 - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 19	- Quyền pháp (Kata): - Empty - Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Thi đấu, đối luyện (Kumite). - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 20	- Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Quyền pháp (Kata): - Học Jion- Heian và ôn tập Empty - Thi đấu, đối luyện (Kumite). - Thẻ lực chung, chuyên môn.		6

Tuần 21	- Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite. - Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Thi đấu, đối luyện tự do. - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 22	- Quyền pháp (Kata): Học Kankudai và ôn tập Jion- Heian - Thi đấu, đối luyện (Kumite). - Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Thẻ lực chung, chuyên môn. - Phương pháp		6
Tuần 23	- Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite. - Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Quyền pháp (Kata): ôn luyện Jion- Heian và Empty - Thẻ lực chung, chuyên môn.		6
Tuần 24	- Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Quyền pháp (Kata): ôn luyện Kankudai và Jion- Heian - Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Thi đấu, đối luyện (Kumite).		6
Tuần 25	- Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite. - Thi đấu, đối luyện tự do. - Thẻ lực chung, chuyên môn.		6
Tuần 26	- Quyền pháp (Kata): ôn luyện Kankudai và Emty - Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Thi đấu, đối luyện tự do. - Thẻ lực chung, chuyên môn.		6
Tuần 27	- Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite. - Cước pháp (Geri waza): Kỹ thuật các đòn đá cơ bản. - Quyền pháp (Kata): cả 06 nội dung - Thi đấu, đối luyện (Kumite).		6
Tuần 28	- Thủ pháp (Tewaza): Các đòn đâm, đỡ, gạt. - Các đòn đối luyện có quy ước: Gohon, Sanbon, Ippon Kumite. - Thi đấu, đối luyện tự do. - Thẻ lực chung, chuyên môn.		6
Tuần 29	- Thi đấu, đối luyện tự do. - Ôn tập chuẩn bị kiểm tra học phần. - Thẻ lực chung, chuyên môn		6
Tuần 30	- Ôn tập chuẩn bị kiểm tra Thực hành. - Kiểm tra kết thúc môn		6

- **Trong phần lý thuyết:** Tổng số tiết giảng dạy lý thuyết là 8 tiết và thảo luận 2 tiết và tổng là 10/180 tiết, chiếm 5.55% tổng thời gian. Nội dung này được giảng dạy trong 2 tuần học (*Ở tuần 01 + tuần 07 và thảo luận tuần 15*), ngoài ra còn được củng cố trong

các giờ thực hành. Nội dung chính là: Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn võ Karatedo Thế giới và Việt Nam. Vị trí, vai trò của môn võ Karatedo. Ý nghĩa, tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Karatedo. Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản môn Karatedo và Phương

pháp giảng dạy môn võ Karatedo. Luật thi đấu và phương pháp làm trọng tài trong môn võ Karatedo.

- **Trong phần thực hành:** Tổng số giờ tập là 160/180 tiết, chiếm 88,89% tổng thời gian. Được giảng dạy trong 30 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.

- **Phương pháp kiểm tra đánh giá:** tổng thời gian dành cho kiểm tra là 08 giờ và 02 tiết về phương pháp và tổng 10 tiết chiếm tỷ lệ 5.55%.

+ Kiểm tra giữa kỳ: Tuần thứ 15. Gồm 4 tiết.

+ Thi cuối kỳ: Tuần thứ 30. Gồm 4 tiết, cách thức đánh giá: Thi thực hành với nội dung thực hiện gồm:

- Thực hiện một bài quyền đã học.
- Thực hiện 3 kỹ thuật cơ bản + di chuyển.
- Thực hiện một đòn đối luyện bắt kỳ (Theo yêu cầu GV) và thể lực chuyên môn
- Thể lực chung theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ Công An.

Ngoài ra, hằng năm câu lạc bộ đều phối hợp với liên đoàn karatedo của TP. HCM tổ chức kỳ thi nâng đai cho các học viên theo các bài quy định của liên đoàn.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu qua các bước đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, đề tài đã xác định được 04 nội dung lý thuyết và 10 nội dung hệ thống kỹ thuật cơ bản và thể lực phù hợp với điều kiện thực tiễn, làm cơ sở khoa học để xây dựng chương trình giảng dạy môn karatedo vào giờ ngoại khóa bắt buộc của học viên CLB võ thuật Trường đại học CSND.

2. Kết quả đã xây dựng được chương trình giảng dạy môn Karatedo với thời lượng 180 tiết, cùng tiến trình biểu thực hiện trong đó giờ thực hành chiếm 160 tiết, lý thuyết và thảo luận 10 tiết, giờ kiểm tra giữa, cuối kỳ 08 tiết và 2 tiết về phương pháp. Được phân bổ thời gian tiến hành giảng dạy thực nghiệm vào suốt năm học 2019- 2020 cho hai học kỳ, mỗi học kỳ gồm 15 tuần, mỗi tuần 03 buổi, mỗi buổi 2 tiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 23 tháng 12 năm 2008, *Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*.
- [2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh, *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Judo cho học sinh trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai, 2007*. Luận văn thạc sĩ, trường đại học TDTT TP.HCM.
- [4]. Liên đoàn võ thuật, Hội Karatedo, *Tài liệu học tập khóa đào tạo và bồi dưỡng huấn luyện viên, vận động viên*.
- [5]. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2015), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*, NXB Tp. HCM.

Bài nộp ngày 27/02/2023, phản biện ngày 28/02/2023, duyệt đăng ngày 01/3/2023