

NGHIÊN CỨU ÁP DỤNG VÕ NHẠC VÀO GIẢNG DẠY MÔN TAEKWONDO CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

TS. Hà Minh Dịu

Khoa GDTC – Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Email: haminhdiu@hpu2.edu.vn

Tóm tắt: Việc áp dụng võ nhạc trong giảng dạy Taekwondo sẽ làm cho võ thuật trở nên mềm mại, giúp cho sinh viên tăng hưng phấn, tăng sự thích thú trong tập luyện. Từ đó giúp cho sinh viên nhanh chóng tiếp cận môn học một cách tự nhiên và hiệu quả, nâng cao chất lượng giảng dạy và khả năng thực tiễn trong môn học của sinh viên được cải thiện cả về chiều rộng lẫn chiều sâu. Công trình nghiên cứu đã lựa chọn thí điểm trên một nhóm sinh viên áp dụng việc tập luyện võ nhạc trong môn Taekwondo 1. Kết quả ứng dụng thực nghiệm các chỉ tiêu có sự phát triển rõ rệt, đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc nâng cao chất lượng dạy và học tại nhà trường.

Từ khóa: *Võ nhạc, Taekwondo, Taekwondo dance, sinh viên, Đại học sư phạm Hà Nội 2.*

Abstract: The application of capoeira in Taekwondo teaching will soften the martial arts, help students increase excitement and interest in practice of the same. This helps students access the subject quickly, naturally and effectively, improving the quality of teaching and practical skills in the subject both in width and depth. “The study has chosen to pilot on a group of students who apply Capoeira practice in Taekwondo 1. The results of empirical application show that indicators have significantly increased. They play a very important role in improving the quality of teaching and learning at the School”.

Keywords: *Martial arts, Taekwondo, Taekwondo dance, students, Hanoi Pedagogical University 2.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhắc đến vấn đề võ thuật nói chung và môn Taekwondo nói riêng người ta thường nghĩ ngay đến việc luyện tập các động tác khô cứng khiến cho nhiều bạn sinh viên đặc biệt là các bạn nữ cảm thấy việc đăng ký học môn taekwondo sẽ rất mệt mỏi, căng thẳng và chán nản [2]. Năm bắt được tâm lý chung đó chúng tôi đề xuất triển khai áp dụng võ nhạc trong giảng dạy môn taekwondo tại trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Việc áp dụng võ nhạc

trong giảng dạy sẽ làm cho sinh viên cảm thấy hưng phấn, thích thú trong luyện tập đồng thời võ nhạc có khả năng sâu chuỗi và kết nối các động tác từ cơ bản thuần túy đến phức tạp nâng cao trên nền nhạc giúp cho sinh viên nhanh chóng tiếp cận môn học một cách tự nhiên và hiệu quả [3].

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng công tác giảng dạy và học tập môn Taekwondo của sinh viên trường ĐHSPhà Nội 2

1.1. Thực trạng cơ sở vật chất

Cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy và huấn luyện môn taekwondo mặc dù đã được nhà trường quan tâm nâng cấp trang thiết bị song vẫn còn nhiều hạn chế về số lượng và chất lượng. Tuy nhiên vẫn đảm bảo cho việc học tập nội và ngoại khóa của sinh viên. Với điều kiện hiện tại ngoài việc tiếp tục đề nghị nhà trường nâng cấp sân bãi, trang thiết bị luyện tập thì việc khắc phục bằng cách thay đổi phương pháp giảng dạy để tăng cường sự hứng thú cho sinh viên và nâng cao chất lượng môn học là hoàn toàn cần thiết [1].

1.2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn Taekwondo

Qua quan sát đánh thực trạng đội ngũ giảng viên trong những năm gần đây, đề tài có nhận xét sau: 100% giảng viên tham gia giảng dạy môn taekwondo đạt trình độ chuẩn (thạc sỹ trở lên). Về trình độ chuyên môn sâu giảng viên giảng dạy có xuất phát từ VĐV đội tuyển công an nhân dân (CAND) – một đội tuyển chuyên nghiệp trong toàn quốc, có đầy đủ văn bằng đẳng quốc gia, đạt chuẩn HLV quốc gia, là trọng tài quốc gia của đơn vị CAND.

Qua kết quả điều tra và thực trạng giảng dạy môn Taekwondo cho sinh viên, tôi xác định được các nhóm bài tập mà giảng viên thường sử dụng trong quá trình giảng dạy và huấn luyện môn taekwondo rất đa dạng, phong phú

phù hợp với từng cấp độ. Tuy nhiên quan sát các các bạn sinh viên luyện tập chúng tôi nhận thấy có nhiều bạn luyện tập một cách thụ động mệt mỏi uể oải do vậy rất cần có một sự thay đổi để tăng sự hưng phấn cho người tập.

2. Nghiên cứu áp dụng võ nhạc trong giảng dạy môn taekwondo cho sinh viên trường ĐHSPT Hà Nội 2

2.1. Cơ sở lý luận

Qua quá trình quan sát tìm hiểu chúng tôi nhận thấy việc tập luyện liên tục từ 2-3 tiết môn taekwondo cho nhưng sinh viên khiến cho các bạn đôi khi cảm thấy mệt mỏi và chán nản, các động tác khô cứng lặp đi lặp lại, quá trình tập luyện như vậy kéo dài có thể làm ảnh hưởng tới tâm lý và kết quả học tập. Vì vậy việc tìm ra một phương pháp mới để tạo nên sự thích thú và hưng phấn trong luyện tập là hoàn toàn cần thiết [4].

2.2. Cơ sở thực tiễn

Từ cơ sở nêu trên, đề tài xác định nhu cầu thiết yếu phải thành lập một bài võ nhạc áp dụng trong tập luyện taekwondo. Nhằm đảm bảo tính khách quan và chính xác, khoa học của đề tài, chúng tôi tiến hành phỏng vấn lấy ý kiến chuyên môn về việc xây dựng bài võ nhạc thí điểm. Đối tượng được phỏng vấn là các giáo viên, HLV và sinh viên K44-GDTC (n = 20) kết quả thu được như sau

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn ý kiến chuyên môn về việc xây dựng bài võ nhạc (n=20)

Nội dung	Mức độ đánh giá	Số lượng (n)	Tỉ lệ (%)
Độ khó của các kỹ thuật	Rất khó	1	5
	Khó	4	20
	Bình thường	14	70
	Dễ	1	5
Độ yêu thích môn học	Rất thích	3	15
	Thích	6	30
	Bình thường	10	50
	Không thích	1	5

Âm nhạc kết hợp với võ thuật	Rất thích	14	70
	Thích	4	20
	Bình thường	2	10
	Không thích	0	0
Triển khai tập luyện võ nhạc (tập luyện taekwondo kết hợp với âm nhạc)	Rất tán thành	16	80
	Tán thành	4	20
	Bình thường	0	0
	Không tán thành	0	0

Từ kết quả bảng 1 cho thấy, tỉ lệ tán thành hưởng ứng với loại hình võ nhạc là rất cao (rất tán thành chiếm 80%; tán thành chiếm 20%) đây là cơ sở thực tiễn để nhóm nghiên cứu tiến hành xây dựng bài võ nhạc áp dụng thí điểm trong giảng dạy môn taekwondo cho sinh viên trường ĐHSPT Hà Nội 2. Cấu trúc bài võ nhạc áp dụng thí điểm.

Đối tượng áp dụng triển khai tập luyện tập là sinh viên tham gia học môn Taekwondo 1 tại trường ĐHSPT HN 2. Trên cơ sở từ tất cả các động tác cơ bản được giảng dạy trong trường trình kết hợp với âm nhạc tạo thành một bài võ nhạc. Bài võ nhạc áp dụng thí điểm gồm hai phần.

Phần 1 bài võ nhạc khởi động: gồm các động tác cơ bản (như chạy, nhảy, rút gối, hát chân,...) trên nền nhạc sôi động

Phần 2 bài võ nhạc cơ bản 1 : gồm kỹ thuật cơ bản (bao gồm các kỹ thuật trong giáo án giảng dạy hiện hành của học phần võ 1) cũng các động tác căn bản đấm, đá trên nền nhạc có tiết tấu nhịp điệu

Quy trình hình thành và hoàn tất bộ tài liệu: thống kê các động tác cơ bản được học sau đó sắp xếp các động tác theo trình tự. Kết nối các động tác theo nhịp điệu sau đó ghép nhạc và hoàn thành bài.

2.3. Quá trình thực nghiệm đề tài

Quá trình thực nghiệm được chúng tôi tiến hành kiểm tra làm 2 giai đoạn, trước thực nghiệm và sau thực nghiệm. Nhóm thực nghiệm được tập luyện chương trình võ 1 kết hợp với việc sử dụng bộ tài liệu do nhóm nghiên cứu đã xây dựng. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình võ 1 thông thường

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (n1=n2=13)

TT	Nội dung kiểm tra	NTN	NĐC
1	Thời gian hoàn thành bài tập	86% (tiết học)	87% (tiết học)
2	Đúng kỹ thuật quy chuẩn	70%	70%
3	Tính thẩm mỹ (các động tác đều, sắc nét, có sức mạnh tốc độ gây cảm giác thích thú cho người xem)	40%	45%
4	Khả năng phối hợp động tác	50%	55%
5	Thần thái	45%	40%
6	Cảm giác yêu thích môn học	60%	65%
7	Cảm giác mệt mỏi	65%	60%
8	Tỷ lệ đạt yêu cầu môn học	85%	85%

Thông qua bảng trên ta thấy hai nhóm có các chỉ số khá đồng đều điều, sinh viên vẫn chưa thực sự thích thú và hiệu quả học tập chưa cao

Quy trình thực hiện kiểm tra đánh giá được thống nhất với quy trình và các nguyên tắc chặt chẽ như các lần kiểm tra trước. Kết quả thu được sau khi áp dụng võ nhạc vào giảng dạy taekwondo có kết quả như sau:

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm (n1=n2=13)

TT	Nội dung kiểm tra	NTN	NDC
1	Thời gian hoàn thành bài tập	63% (tiết học)	87% (tiết học)
2	Đúng kỹ thuật quy chuẩn	80%	70%
3	Tính thẩm mỹ (động tác đều, sắc nét, có sức mạnh, tốc độ)	75%	45%
4	Khả năng phối hợp động tác	80%	55%
5	Thần thái	75%	40%
6	Cảm giác yêu thích môn học	85%	65%
7	Cảm giác mệt mỏi	30%	60%
8	Tỷ lệ đạt yêu cầu môn học	95%	85%

KẾT LUẬN

Từ kết quả của bảng 2 và 3. chúng tôi thấy khi sinh viên được kết hợp võ với nền nhạc (chính là việc áp dụng võ nhạc trong giảng dạy môn taekwondo) đã có sự tiến bộ rõ ràng trong học tập nâng cao khả năng thực hiện động tác cũng như tiếp thu hoàn thành bài tập, khả năng liên kết và đặc biệt là sự thích thú hưng phấn trong môn học. Chất lượng dạy và học môn taekwondo tăng lên rõ rệt thể hiện các chỉ số khách quan như bảng trên.

Đề tài đã xây dựng và ứng dụng thực nghiệm chương trình võ nhạc trong môn Taekwondo nhằm tạo sự hưng phấn thích thú trong luyện tập từ đó giúp cho các bạn sinh viên đạt được kết quả cao trong học tập và ngày càng đam mê bộ môn Taekwondo này hơn nữa, giúp cho phong trào thể thao trong sinh viên ngày càng phát triển mạnh mẽ góp phần vào công cuộc đổi mới căn bản toàn diện, nâng cao chất lượng dạy và học trong trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. *Giáo trình môn học Taekwondo* (2018) – Trường đại học Sư Phạm Hà Nội 2 (tài liệu lưu hành nội bộ)
- [2]. Kim Yong Choi (1990) *Kỹ thuật Taekwondo*, NXB Korea.
- [3]. Kuk Hyun Chung – Kyung Myung Lee (1998) *Taekwondo huấn luyện nâng cao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Ủy ban TĐTT (1999), *Giáo trình Taekwondo*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ Đề tài KHCN cấp cơ sở “Nghiên cứu xây dựng bài tập nâng cao sức bật trong học tập kỹ thuật đá bay ngang môn võ taekwondo cho sinh viên nữ trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2” Mã số C.2019.06. Cơ quan chủ trì: Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Bài nộp ngày 13/8/2024, phản biện ngày 28/11/2024, duyệt đăng ngày 15/12/2024