

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN TAEKWONDO VÀO GIỜ NGOẠI KHÓA CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

ThS. Lê Anh Tám¹, TS. Phan Ngọc Huy², TS. Trần Thị Cánh²

¹*Trường cao đẳng cảnh sát nhân dân II;*

²*Trường đại học Ngân hàng TP.HCM.*

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 08 nội dung lý thuyết và 08 nội dung thực hành, làm cơ sở xây dựng được chương trình giảng dạy môn Taekwondo với thời lượng 180 tiết để ứng dụng trong thực tiễn giảng dạy ngoại khóa cho học viên trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

Từ khóa: Chương trình giảng dạy, môn Taekwondo, học viên, ngoại khóa, trường cao đẳng cảnh sát nhân dân II.

Abstract: Research results have selected 08 theoretical content and 08 practical content as the basis for building a Taekwondo curriculum with a duration of 180 hours to apply in the practice of extracurricular teaching for school students. People's Police College II.

Keywords: Curriculum, Taekwondo subjects, students, extracurricular activities, People's Police College II.

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 cao đẳng cảnh sát nhân dân II(CSND II) cho thấy, về cơ bản nhà trường đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khoá đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khoá dưới dạng câu lạc bộ các môn thể thao. Tuy nhiên, các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa được thành lập có tính 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 tôi chọn nghiên cứu: **“Xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ ngoại khóa cho học viên trường cao đẳng cảnh sát nhân dân II”**. [1;7]

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp đọc phân tích và

tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và phương pháp toán thống kê[2; 6].

Khách thể phỏng vấn: 25 người là chuyên gia, giảng viên võ Taekwondo của các trường Đại học Sư Phạm TĐTT, Đại học TĐTT TP. Hồ Chí Minh và một số HLV đội tuyển quận, thành phố HCM.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo 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 Taekwondo của học viên trường cao đẳng cảnh sát nhân dân II là môn thể thao ngoại khóa thí điểm, dưới đây là nội dung cụ thể:

1. Lựa chọn nội dung giảng dạy môn Taekwondo

Để lựa chọn nội dung chương trình giảng dạy môn Taekwondo cho học viên Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II 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 Taekwondo[3;5], kết hợp mạn đàm trao đổi với một số chuyên gia, HLV, giảng viên về các nội dung cơ bản môn Taekwondo cần thiết trang bị cho học viên (HV), sơ bộ đã xác định lý thuyết có 09 nội dung và thực hành có 10 nội dung về hệ thống kỹ thuật và

thể lực làm cơ sở xây dựng phiếu phỏng vấn.

- Tiến hành phỏng vấn 25 người là chuyên gia, HLV, giảng viên môn võ Taekwondo các trường Đại học TĐTT, một số HLV đội tuyển quận, thành phố HCM... với mục đích lựa chọn những nội dung phù hợp, làm cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo để phát triển thể chất, nâng cao trình độ nghiệp vụ võ thuật cho học viên Trường cao đẳng cảnh sát nhân dân II. Đề tài quy ước chỉ chọn các nội dung giảng dạy môn Taekwondo có từ 70% ý kiến đồng ý trở lên. Kết quả là đã chọn được 08 nội dung lý thuyết và 08 nội dung thực hành cụ thể là:

* Lý thuyết:

- Lịch sử ra đời và phát triển môn võ Taekwondo
- Luật thi đấu (Quyền và đối kháng) Taekwondo.
- Phương pháp trọng tài trong môn võ Taekwondo.
- Các phương pháp sơ cứu và phòng ngừa chấn thương.
- Thuật ngữ Taekwondo.
- Phương pháp tổ chức thi đấu Taekwondo.
- Hệ thống đẳng cấp môn võ Taekwondo.
- Chương trình thi lên cấp và đẳng của môn võ Taekwondo.

* Thực hành:

- Kỹ thuật cơ bản: 6 kỹ thuật	- Kỹ thuật tự vệ: 2 kỹ thuật
- Kỹ thuật quyền: 1 kỹ thuật	- Kỹ thuật di chuyển: (trong thi đấu Taekwondo)
- Kỹ thuật đối luyện: 2 kỹ thuật	- Thể lực: 6 bài tập
- Kỹ thuật thi đấu: 2 kỹ thuật	- Thể lực chung: 3 bài tập

***Nội dung kiểm tra thể lực:**

a. Thể lực chung: Áp dụng test kiểm tra thể lực của Bộ công an.

- **Nam:** Chạy 100m XPT(s); Chạy 1500m(s); Bật xa tại chỗ(cm); Nằm sấp chống tat(lần); Co tay xà đơn(lần).

- **Nữ:** Chạy 100m XPT(s); Chạy 800m(s); Bật xa tại chỗ(cm);

b. Thể lực chuyên môn: gồm 5 test

- Đá tổng sau 10s

- Đá vòng cầu 10s - Đá vòng cầu + Đá chẻ chân trước 10s

- Đá tổng ngang 10s - Đá vòng cầu hai chân liên tục 30s

2. Xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo cho học viên CLB võ thuật Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

2.1. Đặc điểm đối tượng: Các nam, nữ học viên của trường cao đẳng Cảnh sát Nhân Dân II, tất cả có độ tuổi từ 19 – 22 yêu thích đăng ký tập luyện môn Taekwondo.

Thời lượng của chương trình giảng dạy môn võ Taekwondo 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.

2.2. Phân phối thời gian chương trình giảng dạy môn Taekwondo ngoại khóa cho học viên Trường cao đẳng CSND II

2.2.1. Phân phối thời gian chung của chương trình giảng dạy:

Đề tài tiến hành phân phối thời gian chung các nội dung giảng dạy cả lý thuyết và thực hành môn võ Taekwondo của chương trình tại bảng 1 sau:

Bảng 1. Bảng phân phối thời gian chung của chương trình giảng dạy môn Taekwondo ngoại khóa trường cao đẳng CSND II

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	8	0	80	2	4	30
02	90	0	2	80	0	4	30
Tổng	180	8	2	160	2	8	60

2.2.2. 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 lý thuyết và thời gian tập luyện thực hành

môn võ Taekwondo cho học viên trường cao đẳng CSND II.

Từ bảng phân phối thời gian cụ thể nghiên cứu đã 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 Taekwondo ngoại khóa cho học viên trường cao đẳng CSND II

Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Số tiết
1. Lý thuyết		
- Lịch sử ra đời và phát triển môn võ Taekwondo	01 tiết	08 tiết
- Ý nghĩa, tác dụng của việc rèn luyện môn võ Taekwondo.	02 tiết	
- Chương trình thi lên cấp và đẳng của môn võ Taekwondo.		
- Các phương pháp giảng dạy Taekwondo.	02 tiết	
- Nguyên lý kỹ thuật của môn võ Taekwondo.		
- Phương pháp sơ cứu và phòng ngừa chấn thương	03 tiết	
- Luật thi đấu (Quyền và đối kháng) Taekwondo.		
- Phương pháp trọng tài trong môn võ Taekwondo.		
- Phương pháp tổ chức thi đấu Taekwondo.		
2. Kỹ thuật cơ bản		
- Kỹ thuật Tấn (Seogi) : Tấn nghiêm: Charyot seogi; Tấn chuẩn bị: Naranhi seogi; Tấn trung bình: Juchum seogi; Tấn bước: Ap seopi; Tấn trước: Apkubi seogi. Tấn sau: Dwitkubi seogi...	10 tiết	50 tiết
- Kỹ thuật đỡ (Makki) : Arae Makki: Đỡ hạ đẳng; Momtong makki: đỡ trung đẳng; Olgul makki: đỡ thượng đẳng; và các kỹ thuật đỡ ...	10 tiết	
- Kỹ thuật đâm Jireugi Momtong Jireugi: Đâm trung; Olgul Jireugi: Đâm thượng đẳng; Sewo Jireugi: Đâm dọc; Ape chigi: Đánh về phía trước; DuJumeok Jechyo Jireugi: Đâm ngựa 2 tay; Bakkat chigi: Đánh từ trong ra; Palkup Chigi: Đánh chỏ; Murup Chigi: Đánh gối và các kỹ thuật Đánh ...	10 tiết	
- Kỹ thuật đá: chagi Ap chagi: Đá tổng trước; Yop chagi: Đá tổng ngang; Dollyo chagi: Đá vòng cầu; Dwit chagi: đá tổng sau; Peodeo Chagi: Đạp trước; Naeryo Chagi: Đá chệ; An chagi: Đá tạt từ ngoài vào; Bakkat Chagi: Đá tạt từ trong ra ...	20 tiết	
- Bài kỹ thuật đòn tay 1	02 tiết	
- Bài kỹ thuật đòn tay 2	02 tiết	06 tiết
- Bài kỹ thuật đòn tay 3	02 tiết	
3. Kỹ thuật quyền		
- Bài quyền Thái cực 1: Taegeuk IL Jang	04 tiết	32 tiết
- Bài quyền Thái cực 2: Taegeuk I Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 3: Taegeuk SAM Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 4: Taegeuk SA Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 5: Taegeuk OH Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 6: Taegeuk YUK Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 7: Taegeuk CHIL Jang	04 tiết	
- Bài quyền Thái cực 8: Taegeuk PAL Jang	04 tiết	
4. Kỹ thuật đối luyện		
- Sebeon Kyorugi : Tam thế đối luyện	10 tiết	20 tiết
- Hanbeon Kyorugi : Nhất thế đối luyện	10 tiết	
5. Kỹ thuật thi đấu		
- Quyền.	06 tiết	20 tiết
- đối kháng (Đấu tự do).	07 tiết	
- Thực hành trọng tài.	07 tiết	
6. Kỹ thuật tự vệ		
- Kỹ thuật tự vệ tay không	03 tiết	03 tiết

- Kỹ thuật di chuyển (Baljitgi) trong thi đấu.	03 tiết	03 tiết
7. Thể lực		
- Các bài tập căng cơ, ép dẻo.	03 tiết	26 tiết
- Các bài tập phát triển sức nhanh.	04 tiết	
- Các bài tập phát triển sức mạnh.	04 tiết	
- Các bài tập phát triển sức bền.	05 tiết	
- Các BT phát triển khả năng phối hợp vận động.	06 tiết	
- Các bài tập di chuyển đá tốc độ	04 tiết	
- Thảo luận	02 tiết	02 tiết
- Phương pháp	02 tiết	02 tiết
- Tự học và ôn tập để kiểm tra(Tính riêng)	60 tiết	
- Thi kết thúc học kỳ	08 tiết	08 tiết
Tổng cộng		180 tiết

- **Trong phần lý thuyết:** Bao gồm 8 tiết chiếm tỷ lệ 4.44% tổng thời gian. Nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ thực hành bao gồm các nội dung: Lịch sử ra đời và phát triển môn võ Taekwondo; Ý nghĩa, tác dụng của môn Taekwondo trong rèn luyện sức khỏe, chiến đấu bảo vệ Tổ quốc; Thuật ngữ Taekwondo; Hệ thống đẳng cấp môn võ Taekwondo; Chương trình thi lên cấp và đẳng của môn võ Taekwondo; Xây dựng điều lệ thi đấu; Luật thi đấu (Quyền và đối kháng) Taekwondo; Các phương pháp sơ cứu và phòng ngừa chấn thương.

- **Thảo luận:** Bao gồm 2 tiết chiếm tỷ lệ 1.11% tổng thời gian. Nội dung thảo luận cũng được lồng ghép trong giờ thực hành bao gồm các nội dung: Phương pháp trọng tài môn võ Taekwondo; Phương pháp tổ chức thi đấu Taekwondo.

- **Phương pháp:** Bao gồm 2 tiết chiếm tỷ lệ 1.11% tổng thời gian. Nội dung phương pháp được giảng dạy lồng ghép trong giờ thực hành bao gồm các nội dung: Những hiểu biết và phương pháp cơ bản để tiến hành tổ chức một giải; Thực hiện các biện pháp sơ cứu do tập luyện thi đấu gây ra khi chưa có bác sỹ chuyên môn: Chảy máu mũi; Chấn thương vùng tinh hoàn (hạ bộ); Chấn thương vùng tim; Chấn thương vùng đầu mặt.

- **Thực hành:** Bao gồm 160 tiết chiếm

tỷ lệ 88,89% tổng thời gian. Nội dung thực hành được giảng dạy bao gồm các nội dung: Các kỹ thuật cơ bản, kỹ thuật đối luyện, kỹ thuật Quyền, kỹ thuật thi đấu đối kháng, di chuyển trong thi đấu, kỹ thuật tự vệ các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn.

- **Tự học:** Bao gồm 60 tiết. Nội dung bao gồm các nội dung chủ yếu là giao bài tập về nhà tự rèn luyện thêm để được củng cố hoàn thiện thêm.

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, lượng vận động phù hợp với trình độ, lứa tuổi cùng với thời gian hoạt động học tập. Chương trình môn học đề tài xây dựng 180 tiết học + (60 tiết tự học theo yêu cầu chuyên môn); mỗi tuần học 3 buổi; mỗi buổi 2 tiết; mỗi tiết 45 phút.

3. Phương pháp kiểm tra đánh giá

- Sau học kỳ 1 có kiểm tra đánh giá giữa kỳ về những nội dung chính bắt buộc học viên phải đạt điểm tối thiểu là 5/10.

- Cuối học kỳ II thi kết thúc môn học để lấy điểm làm cơ sở đăng ký thi nâng đai.

- Điều kiện: bao gồm 2 phần (lý thuyết: Vấn đáp; Thực hành “5 nội dung”): 1. Kỹ thuật nhất thế đối luyện; 2. Song đấu tự do; 3. Thực hành trọng tài; 4. Thể lực; 5. Kỹ thuật công phá). Mỗi nội dung phải đạt điểm 5/10 trở lên, nội dung nào dưới điểm số 5/10 sẽ

thi lại nội dung đó đến khi đạt là điều kiện để vào thi kết thúc môn học. Sau đó, điểm thi kết thúc sẽ được tính như sau:

Điểm KT = (Bài quyền bắt buộc + Bài quyền bốc thăm + Bốn kỹ thuật đá) / 3

(1. Bài quyền bắt buộc: Bài 8; 2. Bài quyền bốc thăm: Bốc thăm chọn 1 bài, từ bài 1 đến bài 7; 3. Bốn kỹ thuật đá cơ bản: Ap chagi - Yop chagi - Dollyo chagi - Dwit chagi.). “Theo chương trình thi đấu của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam”.Số điểm bình quân của 3 nội dung thực hành để phân loại. Dưới điểm 4 là không đạt yêu cầu[4].

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu trên có thể rút ra hai kết luận sau:

1. Kết quả nghiên cứu qua các bước đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, đề tài đã xác định được 08 nội dung lý thuyết và 08 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 Taekwondo vào giờ ngoại khóa bắt buộc của học viên Trường cao đẳng CSND II.

2. Kết quả đã xây dựng được chương trình giảng dạy môn Taekwondo với thời lượng 180 tiết, cùng tiến trình biểu, giáo án thực hiện trong đó giờ thực hành chiếm 160 tiết, lý thuyết và thảo luận 10 tiết, giờ kiểm tra giữa và cuối kỳ 08 tiết, 02 tiết về phương pháp. Được phân bổ thời gian tiến hành thực nghiệm suốt năm học 2019- 2020 cho hai học kỳ, mỗi học kỳ gồm 15 tuần, mỗi tuần 03 buổi, mỗi buổi 2 tiết = 90 phút.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục & Đào tạo (2008), Quyết định 72/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 23/12/2008, 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]. Nguyễn Văn Chung (2003), *Giáo Trình Võ Thuật*, NXB Đại Học Sư Phạm.
- [4]. Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh, 2009, *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Judo cho học sinh trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai*, Luận văn thạc sĩ, trường đại học TDTT TP.HCM.
- [5]. Nguyễn Danh Thái - Nguyễn Văn Chung - Vũ Xuân Long - Vũ Xuân Thành - Nguyễn Anh Tú, *Giáo trình TAEKWONDO*, NXB TDTT Hà Nội, 1999.
- [6]. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2015), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*, NXB Tp. HCM.
- [7]. Lê Anh Tám (2021), *Xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ ngoại khóa cho học viên trường cao đẳng cảnh sát nhân dân II*, đề tài cấp trường, nghiệm thu tháng 01/2021.

Bài nộp ngày 07/3/2023, phản biện ngày 25/8/2023, duyệt đăng ngày 10/9/2023