

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

ĐẶNG DANH NAM

**NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA
MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM CHO SINH VIÊN
HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM**

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

BẮC NINH - 2022

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

ĐẶNG DANH NAM

**NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA
MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM CHO SINH VIÊN
HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM**

Ngành : Giáo dục học

Mã số : 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

CÁN BỘ HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:

1. PGS.TS. VŨ CHUNG THỦY

2. PGS.TS. BÙI NGỌC

BẮC NINH - 2022

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan, đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả nghiên cứu nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nào.

Tác giả luận án

Đặng Danh Nam

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC CHỮ VIẾT TẮT

Bộ VH TT&DL	: Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch
CLB	: Câu lạc bộ
CNH - HĐH	: Công nghiệp hóa - Hiện đại hóa
CSVC	: Cơ sở vật chất
CT	: Chương trình
GD&ĐT	: Giáo dục và đào tạo
GDTC	: Giáo dục thể chất
GV	: Giáo viên
HDV	: Hướng dẫn viên
HSSV	: Học sinh, sinh viên
LĐ VCTVN	: Liên đoàn Võ cổ truyền Việt Nam
NCKH	: Nghiên cứu khoa học
NK	: Ngoại khóa
SV	: Sinh viên
TC	: Tiêu chuẩn
TDTT	: Thể dục thể thao
TDTT TH	: Thể dục thể thao trường học
VĐV	: Vận động viên
VCTVN	: Võ cổ truyền Việt Nam
XHH	: Xã hội hóa
YH TDTT	: Y học Thể dục thể thao

DANH MỤC CÁC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG

Cm :	Centimet
kG :	Kilogam lực
l :	lần
m :	mét
p :	phút
s :	giây

MỤC LỤC

Lời cam đoan

Danh mục các ký hiệu, các chữ viết tắt

Danh mục các đơn vị đo lường

Mục lục

Danh mục các bảng biểu, sơ đồ

PHẦN MỞ ĐẦU	1
Mục đích nghiên cứu	5
Nhiệm vụ nghiên cứu.....	5
Đối tượng nghiên cứu	5
Phạm vi nghiên cứu	5
Giả thuyết khoa học	6
Ý nghĩa khoa học của luận án	7
Ý nghĩa thực tiễn của luận án.....	7
CHƯƠNG 1: TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	8
1.1. Quan điểm của Đảng, Nhà nước về giáo dục thể chất và thể dục thể thao trường học và phát triển các môn Võ cổ truyền Việt Nam	8
1.1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về giáo dục thể chất và thể dục thể thao trường học	8
1.1.2. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về phát triển các môn thể thao dân tộc và Võ cổ truyền Việt Nam.....	11
1.2. Mục tiêu và nhiệm vụ của giáo dục thể chất và thể thao trường học trong các trường Đại học - Cao đẳng	14
1.2.1. Mục tiêu giáo dục.....	14
1.2.2. Mục tiêu của giáo dục thể chất và thể thao trường học trong các trường Đại học - Cao đẳng.....	15
1.2.3. Nhiệm vụ của giáo dục thể chất trong các trường Đại học - Cao đẳng ở Việt Nam.....	15
1.3. Một số vấn đề cơ bản về công tác thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp	16
1.3.1. Khái quát về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp.....	16
1.3.2. Các quan điểm đánh giá chất lượng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp	19

1.4. Một số vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	27
1.4.1. Một số khái niệm có liên quan	27
1.4.2. Các nguyên tắc khi thiết kế, xây dựng chương trình môn học	28
1.5. Khái quát về Võ cổ truyền Việt Nam	30
1.5.1. Một số khái niệm trong Võ cổ truyền Việt Nam	30
1.5.2. Mục đích của việc tập luyện Võ cổ truyền Việt Nam.....	32
1.5.3. Đặc điểm, phân loại, nội dung cơ bản về môn Võ cổ truyền Việt Nam.....	33
1.6. Đặc điểm thể chất lứa tuổi 18 - 22	38
1.6.1. Đặc điểm giải phẫu - sinh lý lứa tuổi 18 - 22	38
1.6.2. Đặc điểm phát triển tổ chức thể lực ở lứa tuổi 18-22	39
1.7. Các công trình nghiên cứu có liên quan	41
1.7.1. Các công trình nghiên cứu nước ngoài.....	41
1.7.2. Các công trình nghiên cứu trong nước	43
Tóm tắt chương 1	47
CHƯƠNG 2: PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	49
2.1. Phương pháp nghiên cứu	49
2.1.1. Phương pháp tham khảo tài liệu.....	49
2.1.2. Phương pháp phỏng vấn.....	49
2.1.3. Phương pháp quan sát sự phạm.....	51
2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm.....	52
2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sự phạm.....	54
2.1.6. Phương pháp toán học thống kê	54
2.2. Tổ chức nghiên cứu	55
2.2.1. Địa điểm nghiên cứu	55
2.2.2. Kế hoạch và thời gian nghiên cứu	55
CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN	57
3.1. Đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	57
3.1.1. Thực trạng phong trào hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên.....	57
3.1.2. Thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	62

3.1.3. Thực trạng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.....	73
3.1.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1	84
3.2. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	95
3.2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	95
3.2.2. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.....	97
3.2.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2	106
3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	110
3.3.1. Tổ chức thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.....	110
3.3.2. Đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.....	114
3.3.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3	126
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	130
A. Kết luận.....	130
B. Kiến nghị.....	130
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN	
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	

DANH MỤC BẢNG, SƠ ĐỒ

Thể loại	Số TT	Nội dung	Trang
Bảng	3.1	Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=1200)	57
	3.2	Thực trạng hình thức tập luyện và mức độ chuyên cần	59
	3.3	Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=691)	60
	3.4	Kết quả khảo sát thực trạng tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 106)	61
	3.5	Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 36)	63
	3.6	Kết quả khảo sát thực trạng nhận thức của sinh viên về tác dụng của hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa	64
	3.7	Thực trạng nhu cầu tham gia tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=1200)	sau tr.65
	3.8	Khảo sát nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 1200)	66
	3.9	Thực trạng động cơ, thái độ tập luyện và nguyên nhân không tham gia Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	67
	3.10	Kết quả khảo sát thực trạng công tác lãnh đạo, chỉ đạo các hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=36)	68
	3.11	Nội dung chương trình môn học Giáo dục thể chất chính khóa cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	69
	3.12	Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác Giáo dục thể chất và thể thao trường học tại Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	71
	3.13	Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy và hướng dẫn hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa tại Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	72

Thể loại	Số TT	Nội dung	Trang
Bảng	3.14	Kết quả phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí đánh giá chương trình	sau tr.74
	3.15	Kết quả đánh giá thực trạng chương trình ngoại khoá môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 26)	75
	3.16	Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=36)	sau tr.77
	3.17	Kết quả đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	78
	3.18	Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu Thể dục thể thao trường học của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=36)	80
	3.19	Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam	81
	3.20	Kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam	82
	3.21	Kết quả điểm rèn luyện năm học 2018 - 2019 của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam (n=150)	83
	3.22	Thống kê sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam được phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu năm học 2018 - 2019 (n=150)	84
	3.23	Kết quả phỏng vấn lựa chọn nguyên tắc xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=36)	98
	3.24	Kết quả phỏng vấn xác định thời lượng của chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 36)	101
	3.25	Kết quả đánh giá thẩm định chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=26)	sau tr.104

Thể loại	Số TT	Nội dung	Trang
Bảng	3.26	So sánh các chương trình Võ cổ truyền Việt Nam đang áp dụng tại Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam	106
	3.27	Kết quả phỏng vấn xác định nội dung tổ chức và hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 36)	111
	3.28	Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm	115
	3.29	So sánh kết quả xếp loại thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm	116
	3.30	So sánh kết quả xếp loại điểm rèn luyện năm học 2018 - 2019 của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm	117
	3.31	Kết quả thống kê tỷ lệ sinh viên tham gia ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam được phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu năm học 2018-2019 (n=150)	117
	3.32	Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm	119
	3.33	So sánh nhịp tăng trưởng phát triển thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 02 năm học thực nghiệm	120
	3.34	Kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (n=150)	121
	3.35	So sánh điểm rèn luyện năm học 2020 - 2021 của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm	122
	3.36	Tỷ lệ sinh viên được phát hiện, bồi dưỡng và thành tích thể thao của các nhóm đối chứng và thực nghiệm (n=150)	123
	3.37	Kết quả thống kê số lượng sinh viên tham gia tập luyện tại Câu	123
	3.38	Mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam sau thực nghiệm	124
	Sơ đồ	1.1	Sơ đồ 1.1. Phân loại kỹ thuật Võ cổ truyền Việt Nam

PHẦN MỞ ĐẦU

Thể dục thể thao trường học (TDTT TH) là bộ phận cấu thành, được coi là nền tảng của TDTT mỗi quốc gia. TDTT TH ở Việt Nam bao gồm: hoạt động Giáo dục thể chất (GDTC) bắt buộc trong chương trình đào tạo của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) và hoạt động TDTT tự nguyện của học sinh (HS), sinh viên (SV) trong trường học các cấp. Phát triển GDTC và thể thao trường học (TTTH) có ý nghĩa chiến lược to lớn, một mặt nhằm nâng cao sức khỏe, thể lực, bồi dưỡng các phẩm chất đạo đức, nhân cách và lối sống tích cực, lành mạnh cho HS, SV, góp phần tích cực chuẩn bị nguồn nhân lực chất lượng cao, đồng thời góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu, phát triển tài năng thể thao cho đất nước [11],[52],[53],[64],[67].

Trong những năm gần đây, công tác GDTC và TTTH đã có tiến bộ đáng kể. Theo thống kê của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (VHTT&DL), tính đến năm 2020, cả nước có trên 90% số trường học thực hiện tốt chương trình GDTC chính khóa theo quy định; Trên 60% số trường học có hoạt động TDTT ngoại khóa (TDTT NK); Hình thức tổ chức và nội dung tập luyện TDTT của học sinh, sinh viên (HS, SV) ngày càng đa dạng và dần đi vào nền nếp; Các hoạt động thi đấu thể thao từ Trung ương đến cơ sở ngày càng phát triển đa dạng; Đội ngũ GV, GV TDTT ở các trường học được đào tạo nâng cao kiến thức, từng bước đáp ứng được yêu cầu về chuyên môn, nghiệp vụ; Cơ sở vật chất (CSVC), sân chơi, bãi tập, công trình thể thao, dụng cụ tập luyện thi đấu thể thao ở trường học các cấp đã bước đầu được quy hoạch và dần đầu tư xây dựng... Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, ở một số cơ sở, công tác GDTC trong trường học chưa được quan tâm đúng mức, thậm chí có lúc còn bị coi nhẹ, thiếu bình đẳng so với các môn học khác. Hệ thống các cơ sở, sân bãi phục vụ GDTC và TTTH còn trong tình trạng thiếu thốn, lạc hậu, không chỉ trong các trường phổ thông mà cả trong khối các trường đại học, cao đẳng; Hệ thống tổ chức quản lý nhà nước về GDTC và TTTH luôn bị thay đổi, phân tán dẫn tới hiệu quả hoạt động hạn chế; Nội dung hoạt động TDTT NK trong nhà trường còn nghèo nàn, chưa tạo được sự hứng thú cho HS, SV. GV Thể dục còn thiếu về số lượng, hạn chế về chất lượng chuyên môn; Chế độ, chính sách đối

với đội ngũ GV thể chất còn nhiều bất cập.... Có nhiều nguyên nhân dẫn tới thực trạng trên như: Nhận thức của cán bộ, GV và SV về GDTC chưa thực sự đúng đắn; Chất lượng giờ học GDTC nội khóa còn chưa cao; CSVC còn nghèo nàn, lạc hậu; Việc tổ chức TDTT NK cho HS đạt hiệu quả thấp, chưa tạo được hứng thú cho HS.

Hiện nay, để đảm bảo khối lượng kiến thức quy định của Bộ GD&ĐT và hoàn thành được mục tiêu của GDTC là nâng cao sức khỏe, thể lực; bồi dưỡng các phẩm chất đạo đức, nhân cách và lối sống tích cực, lành mạnh cho HS, SV, góp phần tích cực chuẩn bị nguồn nhân lực có chất lượng cao; góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu, phát triển tài năng thể thao cho đất nước thì việc tiến hành hoạt động TDTT NK là cần thiết.

Như đã biết, mục đích của tập luyện TDTT NK là tổ chức các hoạt động TDTT vào những thời gian rảnh rỗi của HS một cách lành mạnh và có nội dung, giáo dục những hiểu biết và những kiến thức sử dụng một cách tự giác các phương tiện GDTC khác nhau trong đời sống và hoạt động hàng ngày. Những buổi tập NK có nội dung khác nhau sẽ giúp SV nắm được nội dung chương trình học tập về TDTT, cũng như đáp ứng yêu cầu tiêu chuẩn rèn luyện thân thể... ngoài ra còn giúp cho việc hoàn thiện các môn thể thao tự chọn. Tổ chức TDTT NK sẽ giúp cho các em hình thành được những phẩm chất đạo đức tốt, những phẩm chất về ý chí, có tác dụng giúp cho việc phát triển những kỹ năng sống cơ bản và giáo dục tinh thần trách nhiệm đối với việc học tập và các hoạt động tập thể ở nhà trường [7].

Thực tế đã chứng minh, công tác GDTC trong những năm qua tại các trường chuyên nghiệp đã và đang giữ một vai trò vô cùng quan trọng trong việc giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ. Tuy nhiên, ở nhiều trường Đại học hiện nay trên cả nước vẫn còn có việc SV coi môn GDTC như một rào cản, nhiều SV khó có thể vượt qua. Điều đó xuất phát từ nhiều nguyên nhân, song có một nguyên nhân cơ bản mang tính chủ quan là chúng ta chưa xây dựng được chương trình môn học, nội dung và hình thức hoạt động TDTT NK đáp ứng được nhu cầu của SV, trong đó có môn Võ cổ truyền Việt Nam (VCTVN). Vì vậy, tổ chức hoạt động TDTT NK có hiệu quả, ngoài nhiều việc phải làm như đẩy mạnh công tác tuyên truyền về lợi ích của tập luyện, chú trọng đầu tư về CSVC TDTT, tăng cường sự chỉ đạo của lãnh đạo trường, lãnh đạo các khoa và bộ môn GDTC... thì vấn đề quan trọng đặc biệt

cần quan tâm là phải có nội dung và hình thức hoạt động TDTT NK phù hợp nhằm lôi cuốn được đông đảo SV tham gia [60].

Theo kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả trong và ngoài nước, đưa võ thuật vào giảng dạy NK trong trường học là một hình thức rèn luyện thể chất cho SV hiệu quả, bên cạnh đó còn rèn luyện ý chí vượt khó, khổ luyện, ý thức và đặc biệt là kỷ luật và sự “tôn sư trọng đạo”. Đây cũng là vấn đề mà trong giáo dục rất muốn rèn luyện cho SV của mình. Tại Việt Nam, Đảng và Nhà nước cũng như các cấp bộ, ngành đã nhận thấy tính hiệu quả của việc đưa võ thuật giảng dạy trong nhà trường. Cụ thể, tại “Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc quy định tổ chức hoạt động TDTT NK cho HS, SV” và ý kiến chỉ đạo của Phó Thủ tướng Nguyễn Thiện Nhân trong Hội nghị triển khai công tác ngành VH TT & DL ngày 17/2/2009 tại Hà Nội đã chỉ rõ: “... Vận động người dân tập thể dục thường xuyên, đưa VCTVN vào nhà trường, phát động những cuộc thi VCTVN trên cả nước...” [7].

Ngày 12 tháng 8 năm 2015, Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam đã chỉ đạo về việc triển khai nội dung tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ và đưa VCTVN vào chương trình GDTC trong các cấp học phổ thông phù hợp với điều kiện thực tiễn của các địa phương nhằm phát triển thể chất cho HSSV, đồng thời chống lại sự lãng quên truyền thống đấu tranh chống giặc ngoại xâm của cha ông cho các thế hệ người Việt Nam mai sau.

Võ cổ truyền Việt Nam là môn võ học, tinh hoa văn hoá của dân tộc Việt Nam, nó được chân truyền từ đời này qua đời khác. VCTVN là tên gọi dùng để chỉ những hệ phái võ thuật lưu truyền trong suốt trường kỳ lịch sử của dân tộc Việt Nam, được người Việt sáng tạo và bồi đắp qua nhiều thế hệ, hình thành nên kho tàng đòn, thế, bài quyền, bài binh khí, kỹ thuật chiến đấu đặc thù. VCTVN là môn thể thao võ thuật do chính dân tộc Việt Nam sáng tạo, đóng góp và tạo thành, một mặt đáp ứng nhu cầu chiến đấu để sinh tồn, mặt khác rèn luyện sức khỏe để lao động, cũng như hun đúc tinh thần thượng võ; là một di sản văn hóa phi vật thể hết sức quý báu của dân tộc Việt Nam. Võ thuật và võ đạo cổ truyền ra đời, gắn liền bề dày lịch sử hơn bốn nghìn năm dựng nước và giữ nước, truyền thống chống giặc ngoại xâm của cha ông ta [28],[45].

Bảo tồn và phát triển VCTVN là lĩnh vực rộng, có tính xã hội cao, có vị trí quan trọng trong việc xây dựng nền văn hoá Việt Nam tiên tiến đậm đà bản sắc dân tộc và có vị trí quan trọng trong sự nghiệp phát triển TDTT ở nước ta. Việc bảo tồn và phát triển VCTVN là cần thiết và phù hợp với chủ trương, đường lối của Đảng và Nhà nước ta, phù hợp với điều kiện thực tế trong nước, quốc tế. Ngày 3 tháng 01 năm 2014, Bộ VH,TT&DL đã có Quyết định về việc phê duyệt Đề án “Bảo tồn và phát triển Võ cổ truyền Việt Nam đến năm 2020”[14].

Học viện YDHCTVN được thành lập theo Quyết định số 30/2005/QĐ-TTg ngày 02/02/2005 của Thủ tướng Chính phủ trên cơ sở Trường TH YHCT Tuệ Tĩnh. Đến nay, Học viện đã phát triển vững chắc và đã được Bộ GD&ĐT cho phép mở nhiều mã ngành đào tạo: Tiến sĩ YHCT, BSCK II YHCT, Thạc sĩ YHCT, BS chuyên khoa I, Bác sĩ nội trú v.v. Với chuyên ngành là Y học cổ truyền, môn GDTC chính khóa cũng chủ yếu là VCTVN. Do tính đặc thù trong quá trình đào tạo, đối tượng tập luyện chính khóa và NK chủ yếu là SV năm thứ nhất và năm thứ hai, SV từ năm thứ ba trở đi ít tham gia NK vì phải đi thực tập và thực hành tại các cơ sở y tế. Đối với SV thời gian tập luyện TDTT chính khóa là rất ít, vì vậy, tập luyện TDTT NK, trong đó có môn VCTVN, sẽ rất bổ ích và hiệu quả đối với bản thân các em, với gia đình, nhà trường và toàn xã hội.

Trong những năm qua, tại Học viện YDHCTVN, công tác GDTC và TTTH đã được quan tâm và đã đạt được một số kết quả nhất định, đã có nhiều môn thể thao được lựa chọn cho hoạt động TDTT NK, trong đó có môn VCTVN. Tuy vậy vẫn còn nhiều hạn chế, bất cập do nhiều nguyên nhân. Tuy VCTVN đã được lựa chọn và tổ chức trong hoạt động TDTT NK dành cho SV song chương trình tập luyện vẫn chưa được xây dựng một cách khoa học, chưa được phê duyệt và ban hành sử dụng thống nhất mà chủ yếu do các giáo viên tham gia hướng dẫn NK tự thiết kế, vì vậy chưa thể và không thể đáp ứng được yêu cầu.

Hiểu rõ tầm quan trọng của công tác GDTC và TTTH, đã có nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Trần Hữu Hoan (2011)[31], Lê Trường Sơn Chân Hải (2012)[26], Nguyễn Cẩm Ninh (2012)[47], Trần Vũ Phương (2015)[51], Mai Bích Ngọc (2017)[44], Nguyễn Thanh Hùng (2017) [34], Hồ Minh Mộng Hùng (2017) [33], Phùng Xuân Dũng (2017)[18] và Nguyễn Trường Giang (2019)[21]...Tuy

vậy, các công trình nghiên cứu trên phần lớn tập trung đi sâu nghiên cứu đổi mới nội dung chương trình GDTC nội khóa cho HSSV... Đặc biệt, vấn đề xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN thì chưa có tác giả nào đề cập đến.

Xuất phát từ các lý do trên, với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC của Học viện YDHCTVN, đồng thời đáp ứng nhu cầu tập luyện của SV, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu luận án: ***“Nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam”***.

Mục đích nghiên cứu

Trên cơ sở lý luận và kết quả đánh giá thực trạng hoạt động TDTT NK, luận án sẽ xây dựng được chương trình tập luyện NK môn VCTVN một cách khoa học và thống nhất cho SV theo hướng đáp ứng mục tiêu TDTT trường học và nhu cầu người tập, phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường sẽ góp phần nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK nói riêng và hiệu quả công tác GDTC nói chung cho SV Học viện YDHCTVN.

Nhiệm vụ nghiên cứu

Để đạt được mục đích nghiên cứu, đề tài giải quyết các nhiệm vụ sau:

Nhiệm vụ 1: Đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Nhiệm vụ 2: Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Nhiệm vụ 3: Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Đối tượng nghiên cứu

Xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

Phạm vi nghiên cứu

Đối tượng khảo sát:

Đội ngũ cán bộ, GV, HDV bộ môn GDTC và CLB Võ cổ truyền VN cho SV tại Học viện YDHCTVN.

Các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN.

Chương trình NK môn VCTVN và mức độ đáp ứng mục tiêu GDTC, nhu cầu người tập của chương trình cho SV Học viện YDHCTVN.

Phạm vi nghiên cứu:

Thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN: yếu tố chủ quan (03), yếu tố khách quan (06).

Lý luận và thực tiễn về công tác xây dựng chương trình NK.

Xây dựng và nghiên cứu ứng dụng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

Đối tượng thực nghiệm: 150 SV (62 nam và 88 nữ) tham gia tập luyện tại CLB VCTVN tại Học viện được phân thành 2 nhóm: TN (82 SV) và ĐC (68 SV).

Đánh giá hiệu quả chương trình NK môn VCTVN được đề tài xây dựng cho SV Học viện YDHCTVN theo 06 tiêu chí.

Khách thể nghiên cứu của luận án gồm:

Đối tượng và nội dung phỏng vấn:

36 cán bộ quản lý, GV bộ môn GDTC, cán bộ hướng dẫn các CLB TDTT NK và 1200 SV (480 nam và 720 nữ) của 04 khóa đại học về: Công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDTT NK; Nhận thức về tác dụng của tập luyện NK đối với SV; Thực trạng và nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK môn VCTVN; Về nguyên nhân không tham gia hoạt động TDTT NK; Về các nguyên tắc khi xây dựng chương trình NK, thời lượng và hình thức tập luyện NK; Lựa chọn các tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình NK môn VCTVN mới được luận án xây dựng.

Giả thuyết khoa học

Thực tiễn hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN chưa thực sự hiệu quả do chưa lựa chọn được nội dung tập luyện, cũng như chưa xây dựng được chương trình NK phù hợp với nhu cầu người tập. Giả thuyết cho rằng, nếu xây dựng được chương trình tập luyện NK môn VCTVN một cách khoa học theo hướng đáp ứng mục tiêu TDTT trường học và nhu cầu của người tập thì số lượng SV tham gia TDTT NK sẽ tăng, hiệu quả và chất lượng công tác GDTC sẽ được nâng lên, đáp ứng tốt mục tiêu TDTT trường học.

Ý nghĩa khoa học của luận án

Luận án đã hệ thống hóa, bổ sung và hoàn thiện các kiến thức lý luận về các vấn đề liên quan tới GDTC và hoạt động TDTT NK, các kiến thức chuyên môn về xây dựng chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN theo hướng đáp ứng mục tiêu của TDTT trường học và nhu cầu của người tập.

Ý nghĩa thực tiễn của luận án

Luận án đánh giá được thực trạng các yếu tố chủ quan (03 yếu tố) và yếu tố khách quan (06 yếu tố) đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN; đánh giá thực trạng hoạt động TDTT NK và nhu cầu tham gia tập luyện NK môn VCTVN của SV Học viện YDHCTVN; Đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình tập luyện NK môn VCTVN.

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn theo hướng đáp ứng mục tiêu TDTT trường học và nhu cầu người tập, luận án đã xây dựng được chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN trong 2 năm học, gồm 7 chương trình học phần tương ứng 7 cấp đai (từ Đai trắng 1 vạch nâu tới Đai nâu 3 vạch lam).

Luận án đã tiến hành xây dựng và đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình tập luyện NK môn VCTVN đã xây dựng cho SV Học viện YDHCTVN trên các mặt: Mức độ đáp ứng mục tiêu TDTT trường học với 04 tiêu chí gồm: mức độ phát triển thể chất, hiệu quả giáo dục đạo đức, mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao và mục tiêu phát triển phong trào TDTT NK; Mức độ đáp ứng nhu cầu của người tập với 06 tiêu chí: đáp ứng nhu cầu sinh lý căn bản, nhu cầu an toàn, nhu cầu được giao lưu tình cảm và hoạt động tập thể, nhu cầu được quý trọng, kính mến và nhu cầu thể hiện bản thân. Kết quả đánh giá đã minh chứng được giả thuyết đặt ra của đề tài.

CHƯƠNG 1

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Quan điểm của Đảng, Nhà nước về giáo dục thể chất và thể dục thể thao trường học và phát triển các môn Võ cổ truyền Việt Nam

1.1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về giáo dục thể chất và thể dục thể thao trường học

Thể dục thể thao trường học bao gồm hoạt động GDTC bắt buộc và hoạt động TDTT tự nguyện của HS, SV trong trường học các cấp thuộc hệ thống giáo dục quốc dân, là bộ phận cơ bản và quan trọng của nền TDTT nước ta. Vấn đề này đã được làm rõ trong các văn bản pháp qui của Đảng và Nhà nước về lĩnh vực GDTC và thể thao trường học [11],[67].

Hiến pháp Nước Cộng hòa XHCN Việt Nam năm 1992 tại Điều 41 đã quy định: "Nhà nước và xã hội phát triển nền thể dục, thể thao dân tộc, khoa học và nhân dân. Nhà nước thống nhất quản lý sự nghiệp phát triển thể dục, thể thao; quy định chế độ GDTC bắt buộc trong trường học; khuyến khích và giúp đỡ phát triển các hình thức tổ chức thể dục, thể thao tự nguyện của nhân dân, tạo các điều kiện cần thiết để không ngừng mở rộng các hoạt động thể dục, thể thao quần chúng, chú trọng hoạt động thể thao chuyên nghiệp, bồi dưỡng các tài năng thể thao" [52]. Trong Hiến pháp sửa đổi năm 2013, tại Điều 37 đã quy định: "Thanh niên được Nhà nước, gia đình và xã hội tạo điều kiện học tập, lao động, giải trí, phát triển thể lực, trí tuệ, bồi dưỡng đạo đức, truyền thống dân tộc, ý thức công dân; đi đầu trong công cuộc lao động sáng tạo và bảo vệ Tổ quốc" [53].

Chỉ thị số 36/CT/TW ngày 24/03/1994 của Ban Bí thư Trung ương Đảng khóa VII đã giao trách nhiệm cho Bộ GD&ĐT và Tổng cục TDTT thường xuyên phối hợp chỉ đạo tổng kết công tác GDTC, cải tiến chương trình giảng dạy, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, đào tạo GV TDTT cho trường học các cấp, tạo điều kiện cần thiết về CSVC để thực hiện chế độ GDTC bắt buộc ở tất cả các trường học, làm cho việc tập luyện TDTT trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết HSSV, qua đó phát hiện và tuyển chọn được nhiều tài năng thể thao cho quốc gia [1].

Các Nghị quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X, XI của Đảng đã xác định những quan điểm cơ bản và chủ trương lớn trong công tác TDTT của thời kỳ

đổi mới. Chăm sóc sức khỏe, tăng cường thể chất của nhân dân luôn được coi là một nhiệm vụ quan trọng của Đảng và Nhà nước ta. Nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ Tổ quốc đòi hỏi nhân dân ta phải có sức khỏe dồi dào, thể chất cường tráng, tinh thần phấn khởi. Vận động TDTT là biện pháp hiệu quả để tăng cường lực lượng sản xuất và lực lượng quốc phòng của nước nhà. Đó chính là những quan điểm của Đảng ta về phát triển sự nghiệp TDTT ở Việt Nam [2], [4].

Từ Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ III, năm 1960, đến Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI, năm 2011, trong các văn kiện và nghị quyết Đại hội, Trung ương đều nêu quan điểm chỉ đạo công tác TDTT trong cả nhiệm kỳ. Đồng thời trong một số nhiệm kỳ, Ban chấp hành Trung ương Đảng đã ban hành chỉ thị, nghị quyết chuyên đề về công tác TDTT [3],[4].

Hoạt động TDTT lần đầu tiên được luật hóa thông qua là Pháp lệnh TDTT được ban hành năm 2000 [54]. Sau một thời gian dài chuẩn bị, năm 2006, Luật TDTT được Quốc hội thông qua, ghi dấu ấn mới cho sự phát triển TDTT của nước nhà. Luật TDTT đã dành riêng một mục gồm 6 điều để quy định về công tác GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường, đây là cơ sở pháp lý để tăng cường trách nhiệm đối với công tác TDTT nói chung, công tác TDTT trường học nói riêng [56].

Không chỉ lãnh đạo TDTT và GD&ĐT bằng đường lối, chính sách, Nhà nước còn đề ra những giải pháp chỉ đạo thực hiện hiệu quả. Một trong những giải pháp là đẩy mạnh công tác xã hội hóa (XHH) GD và TDTT. Với quan điểm GD và TDTT là sự nghiệp của toàn dân, Chính phủ đã ban hành Nghị quyết số 05/NQ-CP về việc đẩy mạnh XHH các lĩnh vực GD và TDTT (2005) về chính sách XHH đối với các hoạt động trong lĩnh vực GD, dạy nghề, văn hóa, thể thao nhằm huy động nguồn lực của toàn xã hội cho sự nghiệp GD và TDTT. Các văn bản này đã tạo cơ sở pháp lý để các ngành đẩy mạnh công tác XHH, làm cho mọi thành phần trong xã hội đổi mới quan điểm, nhận thức và giải pháp thực hiện XHH, tạo điều kiện để toàn xã hội tham gia các hoạt động và đầu tư các nguồn lực để phát triển công tác GDTC và phong trào thể thao cho mọi người, nâng cao thành tích thể thao đỉnh cao và hội nhập quốc tế [63].

Theo Luật Thể dục, Thể thao được ban hành ngày 29 tháng 11 năm 2006: GDTC và thể thao trong nhà trường bao gồm 2 nội dung chính:

“Giáo dục thể chất là môn học chính khoá thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện”. Nội dung này còn được gọi là Thể dục nội khóa;

“Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức NK phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khoẻ nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao”, còn được gọi là TDTT NK [57].

Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Thủ tướng Chính phủ Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường: “GDTC trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, HS, SV các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập TDTT để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện” [67].

Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020 đã dành riêng một phần quan trọng cho GDTC và hoạt động thể thao trường học. Đề cập đến những yếu kém, tồn tại của công tác GDTC, Chiến lược đã nêu: “Công tác GDTC trong nhà trường và các hoạt động thể thao NK của HS, SV chưa được coi trọng, chưa đáp ứng yêu cầu duy trì và nâng cao sức khỏe cho HS, là một trong số các nguyên nhân khiến cho thể lực và tầm vóc người Việt Nam thua kém rõ rệt so với một số nước trong khu vực... Chương trình chính khóa cũng như nội dung hoạt động NK còn nghèo nàn, chưa hợp lý, không hấp dẫn HS tham gia các hoạt động thể thao NK”. Trong Chiến lược đã nêu ra các chỉ tiêu: đến năm 2015 có 100% số trường phổ thông thực hiện đầy đủ chương trình GDTC nội khóa, 45% số trường phổ thông có CLB TDTT, có CSVC đủ phục vụ cho hoạt động TDTT, có đủ GV và HDV TDTT, thực hiện tốt hoạt động thể thao NK, 75% số HS được đánh giá và phân loại thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể [64].

Nhằm phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp CNH, HĐH, Thủ tướng đã phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030, trong đó có chương trình phát triển thể lực, tầm vóc bằng giải pháp tăng cường GDTC. Một trong những nội dung chủ yếu của chương trình này là: “Đảm bảo chất lượng dạy và học Thể dục chính khóa, các hoạt động thể thao NK cho HS, xây dựng chương

trình GDTC hợp lý...” và “Tập dụng các công trình TDTT trên địa bàn để phục vụ cho hoạt động GDTC trong trường học” [64tr.162].

Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị ngày 01 tháng 12 năm 2011 về việc Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020 nêu: “Mục tiêu của Nghị Quyết này là nhằm tiếp tục hoàn thiện bộ máy tổ chức, đổi mới quản lý, nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ TDTT; tăng cường CSVN, đẩy mạnh NCKH, công nghệ làm nền tảng phát triển mạnh mẽ và vững chắc sự nghiệp TDTT” [3]; Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW ban hành kèm theo Nghị quyết số 16/NQ-CP ngày 14/01/2013 đã khẳng định: “Đổi mới chương trình và phương pháp GDTC, gắn GDTC với giáo dục ý chí, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của HS, SV. Mở rộng và nâng cao chất lượng hoạt động TDTT quần chúng: Nâng cao chất lượng phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”, vận động và thu hút đông đảo nhân dân tham gia tập luyện TDTT...; Các cấp ủy Đảng, chính quyền, mặt trận Tổ quốc và các tổ chức chính trị - xã hội cần quán triệt sâu sắc các quan điểm của Đảng về công tác TDTT” [66].

Tóm lại, các văn bản, chỉ thị của Đảng và Nhà nước đã thể hiện tư tưởng nhất quán: coi trọng và đề cao vai trò của TDTT trong xã hội, trong đó có TDTT trong trường học các cấp; đồng thời, đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo là một yêu cầu khách quan và cấp bách tại nước ta trong giai đoạn hiện nay. GDTC là một môn học thuộc chương trình giáo dục quốc dân, là một mặt giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, chủ nhân tương lai của đất nước nhằm đào tạo cho đất nước một thế hệ phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức, đáp ứng yêu cầu của quá trình CNH, HĐH đất nước. Chính vì vậy, đổi mới công tác GDTC và TDTT trong trường học các cấp cũng là vấn đề cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

1.1.2. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về phát triển các môn thể thao dân tộc và Võ cổ truyền Việt Nam

Quan điểm, đường lối của Đảng, Nhà nước và tư tưởng Hồ Chí Minh là cơ sở, nền tảng cho việc xây dựng và phát triển các môn thể thao dân tộc, VCTVN của nền TDTT mới, góp phần vào việc GDTC cho thanh, thiếu niên, HSSV.

Thể thao dân tộc được coi là một bộ phận của nền văn hoá nhân loại, là một thành tố không thể thiếu trong cấu trúc nền TDTT mỗi quốc gia, mỗi dân tộc. Bản sắc dân tộc của nền TDTT Việt Nam được thể hiện qua việc phát triển các hoạt động thể thao dân tộc như VCTVN, vật dân tộc, đá cầu, bắn nỏ, bắn súng kíp, vượt đồi núi, đua thuyền dân tộc, đi cà kheo, đẩy gậy.... Đặc trưng, nguồn gốc của thể thao dân tộc là những trò chơi vận động dân gian được phát triển đến mức cao, thể hiện qua ba đặc điểm sau: hoạt động theo luật lệ chặt chẽ, chuẩn hoá về phương tiện; có sự tranh đua cao trong thi đấu; ưu thế về sự vận động thể lực [38],[39],[40].

Văn hóa là nền tảng tinh thần của xã hội, là mục tiêu động lực và nguồn lực nội sinh quan trọng của sự phát triển bền vững đất nước. Văn hóa vì con người, con người phát triển văn hóa. Văn hóa phát triển trong quá trình giao lưu và tiếp biến (tiếp thu tinh hoa văn hóa nhân loại, biến đổi hạn chế văn hóa cổ truyền) những yếu tố ngoại sinh thành yếu tố nội sinh tương thích. Trong đó, văn hóa thể chất, thể thao dân tộc là một bộ phận hữu cơ của nền văn hóa xã hội. VCTVN là một bộ phận không thể tách rời của nền TDTT Việt Nam, cho nên việc bảo tồn và phát huy các giá trị của môn VCTVN mang lại đòi hỏi phải nghiên cứu, phân tích, chọn lựa các yếu tố tích cực trong di sản để kế thừa, nâng cao trong việc sáng tạo ra những giá trị văn hóa mới trong nền văn hóa dân tộc, cần có cách thức và phương pháp tiên tiến để chuyển đổi nội dung và làm mới các giá trị văn hóa cổ truyền cho phù hợp với thời đại [14], [38],[40].

Quan điểm của Đảng và Nhà nước về phát triển các môn thể thao dân tộc và VCTVN được cụ thể hóa qua các thời kỳ phát triển đất nước.

Cách mạng Tháng tám thành công, nước Việt Nam dân chủ cộng hoà ra đời, song hành với sự ra đời một nền TDTT cách mạng, trong đó VCTVN cũng được Đảng và Nhà nước quan tâm chú ý phát triển. Chủ tịch Hồ Chí Minh từng căn dặn các võ sư “Làm sao cho toàn dân tộc Việt Nam đều biết võ, nở như hoa... để làm gì? Để khi không có giặc thì dân tập luyện mà tăng sức khỏe, sản xuất tốt; Khi có giặc thì đem tài nghệ ra mà chiến đấu” [59]. Những tư tưởng và tình cảm đó của Bác đã tạo nên những tiền đề cơ bản cho sự phát triển TDTT nói chung và thể thao dân tộc nói riêng ở nước ta sau này. Trước yêu cầu mới của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, nhằm duy trì vốn văn hóa dân tộc, Đảng, Nhà nước và ngành

TDTT đã có chủ trương khôi phục và phát triển các trò chơi dân gian nói chung và các dòng, phái VCTVN nói riêng.

Thời kỳ thống nhất đất nước, giai đoạn từ năm 1975- 1985, Chỉ thị 227 CT/TW ngày 18/11/1975 đã nhấn mạnh “xây dựng một nền thể thao XHCN phát triển cân đối, có tính dân tộc, khoa học và nhân dân”. Trong giai đoạn này, phong trào VCTVN phát triển chậm lại, nhưng thực tế luôn sôi sục với khí thế mới ở một số tỉnh, thành. Đã có những hoạt động mang tính tập hợp lại như: Tham gia hội diễn, huấn luyện nhiều môn võ trong cùng một CLB... Các phòng văn hóa thể thao và các trung tâm bước đầu có sự quản lý chặt chẽ, có kế hoạch phổ cập cơ bản, đã có bộ môn theo dõi các hoạt động và hướng dẫn phong trào [29], [32],[45].

Thời kỳ đổi mới đất nước, Tổng cục TDTT cho phép các môn võ hoạt động chính thức, đánh dấu một thời kỳ hưng thịnh mới, một nền võ học hoạt động theo hướng đoàn kết, tập hợp trí tuệ, sức lực để xây dựng nền võ học, võ thuật cho mọi người [29, tr.21].

Nghị định số 447/HĐBT ngày 31/12/1990 của Chủ tịch Hội đồng Bộ trưởng đã quy định một trong những nhiệm vụ của Bộ Văn hoá Thông tin - Thể thao và Du lịch là: “tổ chức sưu tầm, khai thác, giữ gìn và phổ biến những giá trị văn hoá nghệ thuật, thể thao dân tộc, tiếp thu những tinh hoa văn hoá thế giới, áp dụng những thành tựu khoa học vào các lĩnh vực công tác do Bộ phụ trách” [33].

Năm 1991, Liên đoàn VTCTVN được thành lập, nền Võ học Việt Nam bắt đầu mở ra một trang sử mới, thành viên tham gia là tổ chức quần chúng yêu thích môn VCTVN, thống nhất trên toàn lãnh thổ Việt Nam về mặt pháp lý và quản lý Nhà nước về TDTT [40],[45].

Trước yêu cầu mới của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, nhằm duy trì vốn văn hoá dân tộc, Đảng, Nhà nước và ngành TDTT đã có chủ trương khôi phục và phát triển các trò chơi dân gian nói chung và các dòng, phái võ thuật Việt Nam nói riêng. Đã có sự chỉ đạo chặt chẽ của Ủy ban TDTT (nay là Bộ VH&TT&DL) và Liên đoàn VTCTVN, các Liên đoàn Võ thuật các địa phương dần nâng cao chất lượng quản lý, tổ chức tập luyện để duy trì sức khoẻ và môn VCTVN có chiều hướng phát triển mạnh mẽ theo nhu cầu của mọi người, đã có một hướng đi đúng đắn và có cơ sở khoa học vững chắc hơn [39],[40],[41],[42].

Thời kỳ công nghiệp hóa - hiện đại hóa đất nước và hội nhập quốc tế, quan điểm của Đảng và Nhà nước ngày càng cụ thể hoá, từng bước xây dựng thành hệ thống thống nhất [36],[57].

Luật thi đấu VCTVN ra đời vào năm 1992, sửa đổi bổ sung vào các năm 2002, năm 2012 và năm 2016, Tổng cục trưởng Tổng cục TDTT thuộc Bộ VHTT&DL đã ký Quyết định số 483/QĐ-TCTDTT, ngày 27/4/2016 ban hành Luật thi đấu VCTVN, được áp dụng thống nhất trong các cuộc thi đấu trong toàn quốc và thi đấu quốc tế tại Việt Nam [70].

Đặc biệt, ngày 3/1/2014, Bộ trưởng Bộ VHTT&DL đã phê duyệt Đề án “Bảo tồn và phát triển Võ cổ truyền Việt Nam đến năm 2020” với đầy đủ những nội dung về quan điểm, mục tiêu, nhiệm vụ, giải pháp thực hiện và đề ra danh mục dự án thành phần thực hiện cụ thể. Trong đó có mục tiêu chung và những mục tiêu cụ thể nhằm phát triển mạnh mẽ phong trào dạy và tập VCTVN, trước hết là trong thanh, thiếu niên, HSSV; đẩy mạnh việc thực hiện nhiệm vụ xây dựng quy hoạch phát triển VCTVN đến năm 2020, định hướng đến năm 2030 [14].

Từ các phân tích trên có thể nhận thấy rằng, Đảng và Nhà nước luôn nhất quán về quan điểm giữ gìn, duy trì và phát triển các môn thể thao dân tộc, hoạt động thể thao truyền thống, trong đó có VCTVN và đưa VCTVN vào chương trình GDTC và TDTT NK cho HSSV nhằm duy trì và phát triển những truyền thống thượng võ quý báu của ông cha ta và tăng cường thể chất cho thế hệ trẻ Việt Nam.

1.2. Mục tiêu và nhiệm vụ của giáo dục thể chất và thể thao trường học trong các trường Đại học - Cao đẳng

1.2.1. Mục tiêu giáo dục

Mục tiêu giáo dục là một hệ thống các chuẩn mực của một mẫu hình nhân cách cần hình thành ở một đối tượng người được giáo dục nhất định. Đó là một hệ thống cụ thể các yêu cầu xã hội trong mỗi thời đại, trong từng giai đoạn xác định đối với nhân cách một loại đối tượng giáo dục. Trải qua các giai đoạn phát triển xã hội, cách tiếp cận xác lập mục tiêu giáo dục đang có nhiều thay đổi.

Trong một thời gian dài cho đến những năm 1940, dạy học lấy việc trang bị kiến thức làm nhiệm vụ cơ bản. Có thể nói dung lượng và mức độ đồng hóa kiến thức là mục tiêu của việc dạy học thời kỳ này. Đây là cách tiếp cận truyền thống, điển hình ở thời kỳ Liên Xô (cũ).

Việc dạy học hướng tới mục tiêu thực sự bắt đầu vào những năm 1950 ở Mỹ sau những kết quả nghiên cứu thuyết phục của Bloom, sau đó nhanh chóng được áp dụng ở nhiều nước trên thế giới trong đó có Việt Nam [54],[67].

1.2.2. Mục tiêu của giáo dục thể chất và thể thao trường học trong các trường Đại học - Cao đẳng

- Thực hiện mục tiêu chung của giáo dục đại học đã nêu trong Luật Giáo dục là đào tạo người làm công tác chuyên môn, có phẩm chất chính trị, đạo đức, có ý thức phục vụ nhân dân, có sức khoẻ, có kiến thức thực hành nghề nghiệp tương xứng với trình độ đào tạo, đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

- Nâng cao sức khoẻ, thể lực và năng lực vận động, tăng cường hiệu quả học tập, lao động, sẵn sàng bảo vệ Tổ quốc.

- Góp phần xây dựng cuộc sống văn hoá, tinh thần lành mạnh, ngăn ngừa các tệ nạn xã hội, phát triển và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.

- Phấn đấu đưa việc dạy và học thể dục thành nề nếp trong các trường Đại học - Cao đẳng nâng cao một bước chất lượng giảng dạy trong giờ học nội khoá và ngoại khoá nhằm phát triển thể lực toàn diện, phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao, nhằm nâng cao thành tích thể thao trong sinh viên.

- Cải tiến phương pháp, các hình thức giảng dạy, phấn đấu tạo điều kiện đảm bảo tối thiểu cho giáo dục thể chất về đào tạo bồi dưỡng cán bộ, cơ sở vật chất, kinh phí và chế độ đãi ngộ cho giáo viên thể dục - thể thao [54],[67].

1.2.3. Nhiệm vụ của giáo dục thể chất trong các trường Đại học - Cao đẳng ở Việt Nam

Giáo dục thể chất trong các trường đại học là một bộ phận quan trọng trong sự nghiệp TDTT và sự nghiệp GD&ĐT. Nó được tiến hành phù hợp với đặc điểm giải phẫu, tâm - sinh lý, giới tính và lứa tuổi sinh viên cùng với một số yêu cầu khác. Căn cứ vào nhiệm vụ chung của hệ thống GDTC, nhiệm vụ GDTC ở các trường Đại học - Cao đẳng được cụ thể hoá như sau [54],[67].

a. Nhiệm vụ bảo vệ và nâng cao sức khoẻ

Thúc đẩy sự phát triển hài hoà của cơ thể, giữ gìn và hình thành thân thể cân đối, nâng cao các khả năng chức phận của cơ thể, tăng cường quá trình trao đổi chất, củng cố và rèn luyện hệ thần kinh vững chắc.

Phát triển một cách vững chắc các tố chất thể lực và năng lực vận động cơ bản, nâng cao khả năng làm việc về trí óc và thể lực.

Trên cơ sở phát triển thể chất, tổ chức các hoạt động vui chơi lành mạnh, nghỉ ngơi tích cực, rèn luyện và nâng cao khả năng chịu đựng về đề kháng của cơ thể đối với các ảnh hưởng bất lợi của môi trường bên ngoài, phòng chống bệnh tật.

b. Nhiệm vụ giáo dỡng

Trang bị cho SV những tri thức về TĐTT, kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết cho các hoạt động khác nhau trong cuộc sống.

Cung cấp các tri thức và rèn luyện thói quen giữ vệ sinh môi trường, vệ sinh tập luyện, nếp sống văn minh, lành mạnh.

Phát triển hứng thú và nhu cầu rèn luyện thân thể cường tráng, hình thành thói quen tự tập luyện.

Trang bị một số kiến thức về mặt tổ chức và phương pháp tiến hành một buổi tập luyện TĐTT.

c. Nhiệm vụ giáo dục

Với tư cách là một mặt của giáo dục toàn diện, GDTC góp phần vào việc hình thành các thói quen đạo đức, phát triển trí tuệ, thẩm mỹ, chuẩn bị thể lực cho thanh niên, sinh viên đi vào cuộc sống lao động sản xuất, công tác. Đồng thời phải gắn liền với các yêu cầu cụ thể và các hoạt động chung của nhà trường.

d. Nhiệm vụ tiếp tục bồi dỡng và phát triển nhân tài thể thao

Giáo dục thể chất có nhiệm vụ phát triển những nhân tài, năng khiếu trong các trường Đại học - Cao đẳng và trong điều kiện khả năng của mình bồi dỡng nhân tài thể thao cho đất nước hoặc thông báo cho các tổ chức, cơ quan có trách nhiệm để kịp thời bồi dỡng nhân tài thể thao.

1.3. Một số vấn đề cơ bản về công tác thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp

1.3.1. Khái quát về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp

Hoạt động TĐTT NK là hoạt động thể thao trong nhà trường, là hoạt động tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức NK phù hợp với sở thích,

giới tính, lứa tuổi, sức khỏe và điều kiện của cơ sở đào tạo nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao.

Cùng với giờ học GDTC nội khóa, TDTT NK có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục phẩm chất ý chí, nhân cách cho học sinh, đồng thời là môi trường thuận lợi, đầy tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Trong thời kỳ khoa học, công nghệ phát triển, TDTT NK còn có ý nghĩa tích cực về mặt cộng đồng, hướng thể hệ trẻ vào các sinh hoạt thể thao lành mạnh, tránh xa tệ nạn xã hội.

Hoạt động TDTT NK là hoạt động TDTT tự nguyện là chính, diễn ra theo hình thức tổ chức có người hướng dẫn hoặc tự tập, thường được tiến hành ngoài giờ học nội khóa, có nội dung phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi, điều kiện CSVC của cơ sở đào tạo và điều sức khỏe của SV.

Hoạt động TDTT NK có vị trí quan trọng trong giáo dục. Các hoạt động ngoại khóa kết hợp cùng với các hoạt động dạy học cấu thành một cấu trúc giáo dục trường học hoàn chỉnh, góp phần hoàn thành mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục. TDTT NK cùng với GDTC nội khóa là một thể thống nhất của TDTT trường học và song song tồn tại, hỗ trợ, bổ sung cho nhau không thể thiếu mặt nào.

Tổ chức TDTT NK cho SV là việc làm thiết thực và được thể hiện với các mục đích như: Thỏa mãn nhu cầu vận động; Hình thành chế độ học tập - nghỉ ngơi hợp lý; Tạo môi trường vận động, vui chơi, giải trí lành mạnh, hướng SV vào các hoạt động tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội... Trong suốt 6 năm học Đại học, SV chỉ có được 90 tiết học Thể dục nội khóa, trong khi đó thời gian tập luyện TDTT NK nhiều gấp bội. Tổ chức y tế thế giới (WHO) cũng cảnh báo: “Giảm hoạt động thể chất và chương trình GDTC trong trường học là một xu hướng đáng báo động trên toàn thế giới”. Do đó, tổ chức thêm hoạt động TDTT NK để thỏa mãn nhu cầu này là điều rất cần thiết. Theo các tác giả A.D.Nôvicôp, L.P.Matvêep: Sự phát triển của khoa học kỹ thuật và lượng thông tin mới ngày càng nhiều làm cho lao động học tập của HS trong trường học các cấp ngày càng trở nên nặng nhọc, căng thẳng. TDTT là phương tiện hợp lý để giảm tải áp lực học tập, tạo chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động trong tất cả các thời kỳ học tập ở trường. Đồng thời, dễ dàng nhận thấy việc tạo môi trường TDTT NK lành

manh, hướng SV vào các hoạt động tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội là rất quan trọng và vô cùng cấp thiết [48].

Về các nguyên tắc tổ chức hoạt động TDTT NK: Có nhiều tác giả đã đề cập tới nguyên tắc của hoạt động TDTT NK, có thể kể tới tác giả Trịnh Trung Hiếu, tác giả V.P. Philin, hay các công trình nghiên cứu của tác giả Nguyễn Đức Thành, Đỗ Ngọc Cương, Mai Thị Thu Hà... nhưng nhìn chung, có thể thấy: Trong khâu tổ chức, hướng dẫn TDTT NK cần nắm rõ đặc điểm phát triển tâm sinh lý đối tượng (lứa tuổi, giới tính, sức khỏe, nhu cầu, sở thích thể thao...) cũng như các điều kiện cần và đủ khác để thực hiện công tác này. Cần lưu ý một số nguyên tắc cơ bản sau: Phù hợp với xu hướng phát triển chung và đạt hiệu quả thực tiễn; Đáp ứng nhu cầu, sở thích của đối tượng; Tự nguyện, tự giác; Có chương trình, kế hoạch cụ thể và có thể lồng ghép khoa học giữa tập luyện và thi đấu phong trào và XHH công tác TDTT NK, đảm bảo tính phổ thông đại chúng [16],[24],[27],[60].

Đặc điểm hoạt động TDTT NK trong các trường Cao đẳng và Đại học có đầy đủ các đặc điểm của hoạt động TDTT NK nói chung và được tiếp cận dưới nhiều góc độ khác nhau. Tác giả Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn cho rằng: Các buổi tập TDTT NK thường có cấu trúc đơn giản và nội dung hẹp hơn so với buổi tập chính khóa, đồng thời, hình thức tập luyện này đòi hỏi ý thức kỷ luật, tinh thần độc lập và sáng tạo cao. Nhiệm vụ cụ thể và nội dung buổi tập NK chủ yếu phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân. Tác giả Lê Văn Lãm và Phạm Xuân Thành lại có quan điểm cho rằng: Khi tổ chức hoạt động TDTT NK cần lưu ý đến các mặt: Tính chất hoạt động mềm hóa giữa bắt buộc và tự nguyện; Nội dung phong phú, linh hoạt không bị hạn chế; Không gian địa điểm tiến hành rộng lớn (trong trường hoặc ngoài trường); Hình thức đa dạng có thể tiến hành theo cá nhân, nhóm, khóa, trường; Thời gian hoạt động có thể tiến hành bất kỳ lúc nào trong ngày tùy theo điều kiện thời gian của SV.... Như vậy, TDTT NK có nội dung phong phú, đa dạng, không bị khống chế bởi chương trình giảng dạy quy định của Bộ GD&ĐT và phát huy tối đa nhu cầu của các cá nhân; hình thức tập luyện đa dạng, có thể theo cá nhân, nhóm, khóa, trường, CLB... có thể tập luyện bất kỳ thời điểm nào trong ngày tùy thuộc điều kiện thời gian của người tập, có thể tự tập luyện hoặc tập luyện dưới sự hướng dẫn của GV, HLV, HDV...[36],[69].

1.3.2. Các quan điểm đánh giá chất lượng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp

1.3.2.1. Các quan điểm về đánh giá và đánh giá giáo dục

“Đánh giá” là một khái niệm cơ bản của khoa học sư phạm. Có nhiều cách định nghĩa về “đánh giá”.

Theo Từ điển Tiếng Việt, “Đánh giá: 1. Định giá tiền. Đánh giá hàng hoá. 2. Nhận xét, bình phẩm về giá trị.”

Theo Lê Thị Mỹ Hà “Đánh giá là một hoạt động của con người nhằm phán xét về một hay nhiều đặc điểm của sự vật, hiện tượng, con người mà mình quan tâm, theo những quan niệm và chuẩn mực mà người đánh giá tuân theo (có thể là sự đánh giá của một nhóm, một cộng đồng, thậm chí của toàn xã hội.)” [23tr.14].

Ngoài ra, để tránh nhầm lẫn, người ta còn phân biệt “đánh giá” với “đo” và “nhận xét”. Khái niệm đo bắt nguồn từ khoa học vật lý. Theo đó, đo là so sánh đại lượng cần đo với một đại lượng được coi như đơn vị để đo. Trong các lĩnh vực khoa học xã hội, đo là khái niệm chung dùng để chỉ sự so sánh một sự vật hay hiện tượng với một thước đo chuẩn mực hay khả năng trình bày kết quả về mặt định lượng [20],[23].

Như vậy, đánh giá là một thứ thông tin phản hồi. Đánh giá là quá trình thu thập và xử lý thông tin để giúp quá trình lập kế hoạch hoặc ra quyết định của nhà quản lý. Từ những ý kiến nêu trên, có thể định nghĩa “đánh giá trong giáo dục” là quá trình thu thập và lý giải kịp thời, có hệ thống thông tin về hiện trạng, khả năng hay nguyên nhân của chất lượng và hiệu quả giáo dục, căn cứ vào mục tiêu dạy học làm cơ sở cho những chủ trương, giải pháp và hành động giáo dục tiếp theo.

Về đánh giá chất lượng và hiệu quả dạy học nói chung và đánh giá kết quả học tập nói riêng, có thể nêu ra định nghĩa sau: “Đánh giá chất lượng và hiệu quả dạy học là quá trình thu thập và xử lý thông tin nhằm mục đích tạo cơ sở cho những quyết định về mục tiêu, chương trình, phương pháp dạy học, về những hoạt động khác có liên quan của nhà trường và Ngành Giáo dục”; còn “đánh giá kết quả học tập là quá trình thu thập và xử lý thông tin về trình độ, khả năng thực hiện mục tiêu học tập của học sinh, về tác động và nguyên nhân của tình hình đó nhằm tạo cơ sở

cho những quyết định sự phạm của GV và nhà trường, cho bản thân học sinh để học tập ngày một tiến bộ hơn” [20].

Theo Thông tư số 16/2015/TT-BGDĐT ngày 12 tháng 08 năm 2015, Về quy chế đánh giá kết quả rèn luyện của người học được đào tạo trình độ Đại học chính quy. Có nội dung đánh giá như sau:

Xem xét, đánh giá kết quả rèn luyện của người học là đánh giá ý thức, thái độ của người học theo các mức điểm đạt được trên các mặt:

- a) Ý thức tham gia học tập;
- b) Ý thức chấp hành nội quy, quy chế, quy định trong nhà trường;
- c) Ý thức tham gia các hoạt động chính trị, xã hội, văn hóa, văn nghệ, thể thao, phòng chống tội phạm và các tệ nạn xã hội;
- d) Ý thức công dân trong quan hệ cộng đồng;
- đ) Ý thức và kết quả tham gia công tác cán bộ lớp, các đoàn thể, tổ chức khác trong cơ sở giáo dục đại học hoặc người học đạt được thành tích đặc biệt trong học tập, rèn luyện [8].

1.3.2.2. Mục đích và quy trình đánh giá

Đánh giá giáo dục có nhiều mục đích, với những đối tượng khác nhau: đối với người học, đối với GV, đối với nhà trường và cơ sở đào tạo, đối với cơ quan quản lý nhà nước về giáo dục...

Đánh giá đối với người học: Nhằm tuyển chọn và phân loại trình độ (đánh giá đầu vào); xác định kết quả tiếp thu, vận dụng kiến thức, kỹ năng và thái độ cần có theo mục tiêu; thúc đẩy người học cố gắng khắc phục thiếu sót hoặc phát huy năng lực của mình; đánh giá sự phát triển nhân cách nói chung.

Đánh giá đối với GV: nhằm tạo điều kiện cho người dạy nắm vững đặc điểm và kết quả học tập, rèn luyện của người học; tạo cơ sở để điều chỉnh mục tiêu, nội dung chương trình, phương pháp, kế hoạch đào tạo nhằm nâng cao hơn nữa chất lượng và hiệu quả giáo dục.

Đánh giá đối với nhà trường và cơ sở giáo dục: đánh giá việc thực hiện nội dung chương trình, kế hoạch đào tạo của các bộ môn, GV căn cứ vào chức năng, nhiệm vụ và quyền hạn của nhà trường. Đánh giá các điều kiện đảm bảo chất lượng của nhà trường. Đánh giá việc thực hiện nội quy, quy chế, chế độ chính sách.

Đánh giá đối với cơ quan quản lý Nhà nước về giáo dục: đánh giá về dư luận xã hội, sự phản ánh của phụ huynh và học sinh về kết quả giáo dục nhằm giúp cơ quan quản lý thấy được thực trạng, nhu cầu và định hướng sửa đổi mục tiêu, nội dung chương trình, phương pháp giáo dục và đào tạo. Đánh giá công tác tổ chức, quản lý đào tạo.

Đánh giá là một quá trình khoa học diễn ra dưới nhiều hình thức thường được nhắc đến như điều tra để nắm tình hình, phát hiện hay giải quyết vấn đề... Mỗi hình thức trên có một quy trình bao gồm các nét, các bước giống nhau và khác nhau. Tùy theo mục đích đánh giá để xây dựng quy trình đánh giá cụ thể. Tuy nhiên, theo Hoàng Đức Nhuận và Lê Đức Phúc quy trình đánh giá chung có thể bao gồm các công đoạn trình tự như sau: Xác định mục đích yêu cầu, nhiệm vụ; Xác định bản chất và cấu trúc của đối tượng hoặc mục tiêu đánh giá; Lựa chọn phương pháp, kỹ thuật tiến hành theo kế hoạch và điều kiện; Phân tích định lượng và định tính; Nhận xét, kết luận theo nhiệm vụ, mục đích [44], [46].

Quy trình đánh giá kết quả rèn luyện được thực hiện theo Thông tư số 16/2015/TT-BGDĐT, ngày 12 tháng 08 năm 2015, Về quy chế đánh giá kết quả rèn luyện của người học được đào tạo trình độ Đại học chính quy như sau:

Người học căn cứ vào kết quả rèn luyện của bản thân, tự đánh giá theo mức điểm chi tiết do cơ sở giáo dục đại học quy định.

Tổ chức họp lớp có giáo viên chủ nhiệm/cố vấn học tập tham gia, tiến hành xem xét và thông qua mức điểm tự đánh giá của từng người học trên cơ sở các minh chứng xác nhận kết quả và phải được quá nửa ý kiến đồng ý của tập thể đơn vị lớp và phải có biên bản kèm theo.

Giáo viên chủ nhiệm/cố vấn học tập xác nhận kết quả họp lớp và chuyển kết quả lên Hội đồng đánh giá kết quả rèn luyện của người học cấp khoa.

Hội đồng đánh giá cấp khoa họp xét, thống nhất, báo cáo Trường khoa thông qua và trình kết quả lên Hội đồng đánh giá kết quả rèn luyện của người học cấp trường.

Hội đồng cấp trường họp xét, thống nhất trình Hiệu trưởng xem xét và quyết định công nhận kết quả.

Kết quả đánh giá, phân loại rèn luyện của người học phải được công bố công khai và thông báo cho người học biết trước 20 ngày trước khi ban hành quyết định chính thức [8].

1.3.2.3. Các nguyên tắc đánh giá

Qua tham khảo kinh nghiệm trong và ngoài nước, Hoàng Đức Nhuận, Lê Đức Phúc đã nêu các nguyên tắc chung nhất về đánh giá như sau:

Nguyên tắc tiếp cận hoạt động - nhân cách.

Nguyên tắc bảo đảm tính xã hội - lịch sử.

Nguyên tắc bảo đảm mối quan hệ giữa đánh giá và phát triển, giữa chẩn đoán và dự báo tình hình.

Nguyên tắc bảo đảm sự phù hợp với mục tiêu đào tạo.

Nguyên tắc bảo đảm sự phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi.

Nguyên tắc bảo đảm tính khách quan, độ tin cậy và độ ứng nghiệm của phương pháp đánh giá.

Nguyên tắc bảo đảm sự thống nhất giữa đánh giá và tự đánh giá.

Các nguyên tắc nêu trên đều quan trọng, song sẽ giữ vị trí chủ yếu hoặc thứ yếu tùy thuộc mục đích, yêu cầu và nhiệm vụ đánh giá. Khi đánh giá cần đảm bảo những yêu cầu thật cụ thể, với những tiêu chí, chỉ số nhất định về kiến thức, kỹ năng, thái độ, tránh chung chung như nắm được một số kiến thức cơ bản hoặc làm được một cái gì đó [44], [46].

Nguyên tắc đánh giá kết quả rèn luyện của người học

Thực hiện nghiêm túc quy trình và các tiêu chí đánh giá được quy định tại quy chế này; đảm bảo khách quan, công khai, công bằng, chính xác.

Đảm bảo yếu tố bình đẳng, dân chủ, tôn trọng quyền làm chủ của người được đánh giá [8].

1.3.2.4. Cơ sở lý luận về đánh giá chất lượng Giáo dục thể chất

Chất lượng giáo dục luôn là vấn đề được toàn xã hội quan tâm, bởi lẽ, đây là sự phản ánh giá trị đích thực của một nền giáo dục và là cơ sở, tiền đề cho sự phát triển của mỗi cá nhân và toàn xã hội. Tuy nhiên, khái niệm “chất lượng” nói chung và “chất lượng giáo dục” nói riêng là những khái niệm cơ bản, nhưng rất đa chiều, đa nghĩa, rất khó định danh chính xác bởi nội dung rất rộng, được xem xét, tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau, đến nay còn chưa được hiểu một cách thống nhất [20]. Vì vậy, đã có rất nhiều tác giả đề xuất các khái niệm “chất lượng” khác nhau.

Căn cứ vào mục đích, yêu cầu của chương trình GDTC trước đây, những cơ sở lý luận đánh giá chất lượng giáo dục chung trong toàn bộ hệ thống giáo dục quốc dân, việc đánh giá chất lượng GDTC HS được tiến hành với các nội dung sau:

- Kiến thức lý luận về GDTC được qui định theo chương trình.
- Kỹ năng thực hiện kỹ thuật các môn thể thao.

Thực hiện các chỉ tiêu thể lực theo nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo năm học, trong đó nội dung thực hiện các chỉ tiêu thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể là một yêu cầu bắt buộc và rất quan trọng trong việc nâng cao thể lực và chất lượng GDTC trong các trường được tiến hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ GD&ĐT [6].

Đánh giá về lý thuyết (Kiến thức về giáo dục thể chất)

Kiến thức GDTC có logic rất quan trọng trong việc tiếp thu kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Theo Nôvicôp và Matveep thì “Kiến thức làm tiền đề cho việc tiếp thu kỹ năng, kỹ xảo vận động và sử dụng một cách có hiệu quả các năng lực thể chất trong cuộc sống. Kiến thức chỉ rõ ý nghĩa cá nhân và xã hội của việc GDTC cũng như bản chất của việc giáo dục này, các kiến thức cho phép sử dụng các giá trị của TDTT với mục đích tự giáo dục” [48].

Cũng theo hai tác giả trên thì kiến thức về GDTC giúp cho việc lựa chọn và sử dụng các bài tập thể chất: “Cùng một loại bài tập, có thể mang lại hiệu quả hoàn toàn khác nhau. Căn cứ vào phương pháp sử dụng bài tập đó” [48].

Trong nghiên cứu về khuynh hướng hiện đại của GDTC trong trường học các cấp và cách tiếp cận, Lê Văn Xem (2004) đã đề cập tới vấn đề tăng cường chất lượng giáo dục văn hoá thể chất trong dạy và học TDTT bằng các biện pháp [75]:

- Chú trọng về khâu giáo dục nhận thức, hiểu biết.
- Năng lực vận dụng vào thực tiễn hoạt động tự chăm lo sức khoẻ, rèn luyện thể chất hàng ngày.

Trên cơ sở những nhận định khoa học lý luận GDTC, chỉ rõ tầm quan trọng của việc giáo dục. Các tác giả: Vũ Đức Thu, Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Xuân Sinh, Trương Anh Tuấn đã đề cập một cách có hệ thống những tri thức cơ bản dựa theo chương trình GDTC đã được cải tiến nhằm giúp cho GV và HS, SV trong việc dạy học cũng như kiểm tra đánh giá chất lượng GDTC [62].

Trong đánh giá các kiến thức lý luận về GDTC cần quan tâm tới vấn đề giáo dục đạo đức, ý chí, xây dựng hiểu biết cơ bản và động cơ bền vững về tập luyện GDTC, trang bị các kiến thức về các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản cũng như các kiến thức về các môn thể thao trong chương trình môn học.

Đánh giá về các kỹ năng thực hành

Trong quá trình học tập môn học Thể dục trong trường học các cấp nói chung và trong các trường Cao đẳng, Đại học nói riêng, các kỹ năng vận động cũng như kỹ xảo vận động được hình thành là kết quả của quá trình tiếp thu các động tác.

Kỹ năng vận động thể hiện tiêu biểu bằng sự tiếp thu kỹ thuật động tác ở mức cần phải tập trung chú ý cao vào các bộ phận tạo thành động tác và ở các cách thức chưa ổn định khi giải quyết các nhiệm vụ vận động. Trong giai đoạn hình thành kỹ năng vận động, việc thực hiện kỹ thuật động tác còn gặp những khó khăn nhất định về nhịp điệu, biên độ, phương hướng, lực, sự phối hợp giữa các giai đoạn trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác...

Khi tập luyện, động tác được lặp đi lặp lại nhiều lần, các bộ phận cấu thành động tác đó ngày càng trở nên quen thuộc, các cơ chế phối hợp vận động diễn ra tự động hoá và kỹ năng vận động trở thành kỹ xảo vận động. Vì vậy “Kỹ xảo vận động thể hiện tiêu biểu bằng sự tiếp thu kỹ thuật động tác ở mức độ điều khiển động tác một cách tự động và động tác tiến hành với mức vững chắc cao” [48].

Vì vậy, khả năng thực hành được hiểu là mức độ đánh giá nhất định (kỹ năng hoặc kỹ xảo vận động) việc thực hiện các động tác kỹ thuật. Khả năng thực hành các kỹ thuật vận động phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: Trình độ của người học, điều kiện học tập, trang thiết bị dụng cụ phục vụ học tập, mức độ tham gia tập luyện TDTT NK, cũng như nhận thức của người học trong việc chuyển hoá các bài tập thể chất là phương tiện để rèn luyện, củng cố nâng cao sức khoẻ, phát triển các tổ chất thể lực phục vụ đắc lực cho việc hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập và công tác sau này.

Đánh giá về các chỉ tiêu thể lực

Đánh giá về các chỉ tiêu thể lực là một yếu tố quan trọng trong đánh giá chất lượng GDTC trong hoạt động TDTT trường học các cấp và đã được quan tâm ở nhiều quốc gia.

Ở Liên Xô (cũ) năm 1931 đã ban hành tiêu chuẩn tổ hợp các bài tập “Sẵn sàng lao động và bảo vệ Tổ quốc”. Nội dung và các yêu cầu đã được điều chỉnh và thay đổi, đã phản ánh sự thay đổi các điều kiện khách quan của cuộc sống, phản ánh tiến trình nhanh chóng hoàn thiện thể chất của các thế hệ công dân và sự phát triển logic của hệ thống GDTC Xô Viết. Các chỉ tiêu thể lực được xác định dựa trên các nguyên tắc và cơ sở khoa học GDTC và mức độ đánh giá cho các thành viên trong xã hội thực hiện, các tiêu chuẩn này được xác định theo lứa tuổi, năm học và giới tính. Nội dung và yêu cầu tiêu chuẩn phụ thuộc vào hệ thống GDTC của mỗi quốc gia trong Liên bang [15].

Trong tổ hợp: “Sẵn sàng lao động và bảo vệ Tổ quốc” đã thể hiện rõ các nguyên tắc cơ bản của hệ thống GDTC Xô Viết như nguyên tắc liên hệ với thực tiễn lao động và quốc phòng, nguyên tắc phát triển cân đối toàn diện, nguyên tắc nâng cao sức khoẻ. Các tiêu chuẩn trong tổ hợp đã là cơ sở cho mọi tiêu chuẩn thể hiện các chương trình GDTC ở Liên Xô (cũ). Trong tổ hợp “Sẵn sàng lao động và bảo vệ Tổ quốc” có 5 cấp: cấp 1,2,3 là các cấp dành cho thanh thiếu niên, nhi đồng, cấp 4 là cấp “hoàn thiện thể chất” dành cho các lứa tuổi 19 - 28 và 29 - 39 (nam) 19- 28 tuổi và nữ 29 - 34 tuổi, cấp 5 “Sảng khoái và sức khoẻ” là cấp giành cho nam từ 40 đến 60 tuổi, cho nữ là từ 35 đến 55 tuổi [15].

Tổ hợp các bài tập này bao quát hầu hết các giai đoạn phát triển của con người qua các lứa tuổi và sự chuyển biến từ cấp này sang cấp khác chỉ rõ mức độ chuẩn bị thể lực theo lứa tuổi, sự tăng tiến theo yêu cầu và các tiêu chuẩn đó tăng từ cấp này sang cấp khác cho tới khi các yếu tố tự nhiên và thoái biến theo lứa tuổi bắt đầu tác động tới cơ thể. Trong các tiêu chuẩn và yêu cầu của mỗi cấp còn xét đến các chỉ số phát triển và năng lực thể chất và các chỉ số về thành tích, về mức độ tiếp thu kiến thức kỹ năng, kỹ xảo quan trọng trong cuộc sống con người.

Ở Nhật, từ năm 1993 cũng đã xây dựng hoàn chỉnh các Test kiểm tra thể chất cho mọi người với các nội dung cho học sinh từ tuổi “mẫu giáo” (4 tuổi) đến HS, SV (24 tuổi) và đối tượng nhân dân từ (24 - 65 tuổi). Các nội dung đó bao gồm: Bật xa không đà (cm), ngồi gập thân (lần/30s), nằm sấp co duỗi tay (lần) và chạy 5 phút (m) tính quãng đường đạt được [15].

Ở nước ta, trong thời kỳ 1955 - 1965 đã ban hành tiêu chuẩn Rèn luyện thân thể tạm thời theo lứa tuổi trong HS, SV các trường đại học và trung học chuyên nghiệp. Ngày 18 tháng 9 năm 2008, Bộ trưởng Bộ GD&ĐT ban hành Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV, trong đó quy định rõ có thể sử dụng từ 4-6 tiêu chí trong Quyết định để đánh giá trình độ thể lực cho học sinh trong trường học các cấp. Tiêu chuẩn đánh giá từng tố chất thể lực riêng lẻ và tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp mức tốt, đạt và không đạt cũng được chi tiết trong Quyết định [6].

1.3.2.5. Đánh giá chất lượng Giáo dục thể chất ngoại khóa

Thể dục thể thao NK được tổ chức với mục đích thỏa mãn nhu cầu vận động của học sinh; hình thành chế độ học tập - nghỉ ngơi hợp lý; tạo môi trường vận động, vui chơi, giải trí lành mạnh, hướng học sinh vào các hoạt động tích cực tránh xa các tệ nạn xã hội; giáo dục đạo đức, ý chí cho học sinh; phát hiện và tuyển chọn năng khiếu thể thao cho các đội tuyển thể thao, hay nói cách khác, mục đích của hoạt động TDTT NK là GDTC, giáo dục thể chất và phát hiện, tuyển chọn tài năng thể thao. Chính vì vậy, khi đánh giá chất lượng hoạt động TDTT NK phải đánh giá cả việc GDTC, giáo dục thể chất, phát triển phong trào TDTT và phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao [44]. Cụ thể:

Đánh giá mục tiêu phát triển thể chất: Bao gồm phát triển hình thái (chiều cao, cân nặng, chỉ số BMI...); chức năng cơ thể (chức năng tâm lý, sinh lý...); khả năng hoạt động vận động (các kỹ năng vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy, và kỹ năng giải quyết các nhiệm vụ vận động...); trình độ thể lực (các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, mềm dẻo)...

Đánh giá mục tiêu giáo dục thể chất: Đánh giá việc giáo dục kiến thức lý thuyết về GDTC, giáo dục đạo đức, ý chí, khả năng vượt khó, vượt khổ, kiên trì mục tiêu, ý thức của học sinh khi tham gia tập luyện TDTT NK...

Đánh giá việc phát triển phong trào TDTT: Bao gồm việc đánh giá về số lượng học sinh tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên, số lượng các môn thể thao ngoại khóa được tổ chức, số giải thi đấu thể thao được tổ chức, số giải thi đấu thể thao đã tham gia, số lượng các buổi thi đấu, giao lưu thể thao...

Đánh giá về việc phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao: Đánh giá số lượng học sinh năng khiếu được phát hiện và bồi dưỡng; số lượng học sinh có thành tích trong các giải thi đấu thể thao...

Trong thực tiễn, ta có thể đánh giá chất lượng giáo dục nói chung và chất lượng GDTC ngoại khóa nói riêng một cách trực tiếp đối với sản phẩm giáo dục (người học) hoặc đánh giá gián tiếp, thông qua việc đánh giá chất lượng các điều kiện bảo đảm chất lượng giáo dục và kết hợp cả hai cách đánh giá nêu trên.

1.4. Một số vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình ngoại khóa

1.4.1. Một số khái niệm có liên quan

Để có cơ sở tiến hành nghiên cứu những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình và chương trình môn học ngoại khóa môn VCTVN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu các vấn đề:

Chương trình môn học:

Theo quan điểm của tác giả Lê Đức Ngọc: Chương trình môn học là văn bản xác định mục tiêu môn học, phân bố định tính và định lượng nội dung kiến thức môn học, phương pháp giảng dạy và kiểm tra đánh giá kết quả tiếp thu môn học, đáp ứng cho mỗi mục tiêu chương trình và đối tượng đào tạo [43],[44].

Chương trình giảng dạy: Là văn bản pháp quy thể hiện kết cấu, nội dung và thời gian giảng dạy cho một môn học nhất định trong mỗi cơ sở đào tạo. Chương trình môn học do tập thể giáo viên giảng dạy môn học đó biên soạn dựa trên các cơ sở sau: Kế hoạch đào tạo của nhà trường; Thời gian giảng dạy; Đối tượng giảng dạy; Điều kiện phục vụ.

Trên cơ sở kế hoạch đào tạo chung của nhà trường, mỗi môn học xây dựng chương trình giảng dạy cụ thể cho các đối tượng học tập riêng biệt. Căn cứ vào thời gian và đối tượng, mỗi môn học khi xây dựng chương trình phải lựa chọn nội dung giảng dạy phù hợp. Khối lượng nội dung có thể nhiều hay ít xong phải đảm bảo tính toàn diện và đại diện cho lượng kiến thức của môn học cần trang bị cho SV.

Chương trình môn học Giáo dục thể chất:

Theo Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015 của Bộ GD&ĐT, Chương trình môn học GDTC nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ

năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [9].

Nội dung giảng dạy: Được thể hiện cụ thể trong chương trình các môn học trong chương trình đào tạo. Ở một góc độ nhất định, có thể hiểu nội dung giảng dạy là kiến thức cụ thể nhằm trang bị cho người học và phù hợp với mục tiêu đào tạo, là nền tảng và cội nguồn tri thức của một quốc gia, một cộng đồng trong một lĩnh vực hoạt động, đảm bảo cho sự phát triển xã hội [43],[44].

Theo cách tiếp cận nội dung thì giáo dục là quá trình truyền thụ nội dung kiến thức. Chương trình giáo dục là bản phác thảo về nội dung giáo dục, qua đó người dạy biết mình cần phải dạy những gì và người học biết mình phải học những gì. Theo cách tiếp cận này thì chương trình giáo dục chính là nội dung giáo dục.

Dạy học tích hợp: là định hướng dạy học giúp học sinh phát triển khả năng huy động tổng hợp kiến thức, kỹ năng,... thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau để giải quyết có hiệu quả các vấn đề trong học tập và trong cuộc sống, được thực hiện ngay trong quá trình lĩnh hội tri thức và rèn luyện kỹ năng; phát triển được những năng lực cần thiết, nhất là năng lực giải quyết vấn đề. Mức độ của sự tích hợp (cao hay thấp, rộng hay hẹp) trong dạy học cần đảm bảo tính khả thi, hiệu quả, phụ thuộc vào khả năng của GV và học sinh [10].

1.4.2. Các nguyên tắc khi thiết kế, xây dựng chương trình môn học

Nguyên tắc quán triệt mục tiêu: Khi xây dựng chương trình môn học phải đảm bảo quán triệt mục tiêu cụ thể:

Mục tiêu các môn học phải là bộ phận hữu cơ của mục tiêu đào tạo chung, có nghĩa phải thể hiện mức độ, định hướng yêu cầu của nghề nghiệp, phải chịu chi phối của đặc điểm, tính chất công việc, tính chất của quá trình đào tạo.

Mục tiêu môn học thể hiện ở hai mức độ là mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể, đáp ứng được yêu cầu trên hai mặt giáo dục và giáo dưỡng là: Đào tạo kỹ năng nghề nghiệp, giáo dục nhân cách và phẩm chất cho sinh viên. Mục tiêu của nội dung quy định những giá trị đạt được cho sinh viên sau quá trình học tập, do vậy mục tiêu chi phối trực tiếp và toàn diện quá trình đào tạo cũng xuất phát từ mục tiêu nội dung đào tạo phải giải quyết tốt hai nhiệm vụ cơ bản giáo dục và giáo dưỡng nêu trên [20],[43].

Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học: Theo tác giả Phạm Đình Bẩm thì tính khoa học của việc thiết kế xây dựng nội dung các môn học một chương trình đào tạo phải được thể hiện ở hai mặt:

Lựa chọn nội dung giảng dạy: Nội dung giảng dạy được lựa chọn cần cập nhật những tiến bộ của xã hội, phù hợp với những điều kiện thực tiễn của cơ sở giáo dục, nội dung phải phù hợp với đối tượng, tính chất công việc và đặc điểm của ngành đào tạo, phải giải quyết được hai vấn đề cơ bản của giáo dục đào tạo là trang bị cho sinh viên tri thức cần thiết và đáp ứng được yêu cầu xã hội.

Sắp xếp nội dung chương trình: Nội dung chương trình được sắp xếp phải đảm bảo tính kế thừa, nội dung sau phải kế thừa nội dung trước. Đối với những môn cơ bản thì giảm thời lượng để dành cho những môn cốt lõi của chương trình. Lựa chọn nội dung giảng dạy phù hợp, đảm bảo những kiến thức theo yêu cầu chuyên môn nghề nghiệp, nhằm trang bị những kỹ năng cơ bản đáp ứng yêu cầu của thực tiễn [5].

Nguyên tắc đảm bảo tính thống nhất: Tính thống nhất được thể hiện giữa mục tiêu, nội dung và chương trình môn học, sự thống nhất giữa nội dung giảng dạy phải phù hợp với mục tiêu đào tạo được thể hiện ở sự giải quyết hợp lý giữa yêu cầu về nội dung giảng dạy với kiến thức và năng lực được trang bị của người học. Nội dung giảng dạy phải phù hợp với những điều kiện thực tiễn của cơ sở đào tạo, phù hợp với sự phát triển kinh tế xã hội của đất nước, xu thế phát triển của khoa học công nghệ hiện đại...

Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn: Khi xác định nội dung giảng dạy của một môn học trong chương trình đào tạo cần phải căn cứ vào thực tiễn hoàn cảnh cụ thể cơ sở đào tạo, nhu cầu xã hội với ngành nghề đào tạo... Tuy nhiên, tính thực tiễn của nội dung giảng dạy cũng cần đặt trong mối tương quan giữa trình độ giáo dục của cơ sở đào tạo với các cơ sở đào tạo khác, với khu vực và thế giới với những điều kiện đảm bảo như GV, CSVC... cho việc thực thi nội dung giảng dạy.

Tính thực tiễn của nội dung còn thể hiện yêu cầu người học khi kết thúc chương trình phải có đủ khả năng phân tích được những vấn đề đặt ra trong thực tiễn, giải quyết nó bằng những kỹ năng, kỹ xảo đã được trang bị.

Nguyên tắc đảm bảo tính sư phạm:

Một là, Lựa chọn nội dung giảng dạy. Nội dung lựa chọn để xây dựng chương trình chi tiết cho môn Võ cổ truyền Việt Nam được xác định ở ba loại hình kiến thức: Kiến thức nền tảng (cốt lõi); kiến thức chuyên ngành (nghề nghiệp); kiến thức về phương pháp. Như vậy có thể thấy rằng, nội dung chương trình phải quy nạp tổng thể kiến thức toàn diện, phù hợp với yêu cầu của mục tiêu đào tạo trong từng ngành nghề đào tạo, ngoài ra chương trình còn phải có tính thực tiễn và hiện đại.

Hai là, Cấu trúc nội dung chương trình. Nội dung giảng dạy môn Võ cổ truyền Việt Nam được sắp xếp đảm bảo tính kế thừa và phát triển, đảm bảo tính liên tục của quá trình nhận thức, nội dung sau kế thừa của nội dung trước. Nội dung cũng phải đảm bảo tính tuần tự, sắp xếp từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ kiến thức nền tảng đến kiến thức chuyên ngành.

Ba là, Phương pháp giảng dạy môn VCTVN. Phương pháp lựa chọn để giảng dạy nội dung là sự kết nối mang tính sư phạm truyền thụ và khả năng tiếp thu lĩnh hội của người học, đảm bảo cho quá trình nhận thức tư duy của người học, cần trang bị cho người học nhiều phương pháp tiếp cận khác nhau đặc biệt là áp dụng các phương pháp giảng dạy học tích cực để người học được chủ động, sáng tạo, phát huy năng lực tự học, tự chiếm lĩnh tri thức.

Bốn là, Kiểm tra đánh giá môn VCTVN, quá trình đánh giá kết quả lao động luôn được gắn liền với thực tiễn dạy và học, coi việc kiểm tra đánh giá luôn là động lực thúc đẩy quá trình đào tạo, phải coi việc đánh giá là một phương pháp hữu hiệu mang tính sư phạm cao trong quá trình đào tạo. Tuy vậy những tiêu chí và tiêu chuẩn đánh giá phải được xây dựng trên nền tảng những nội dung kiến thức đã được thiết kế trong nội dung giảng dạy, phải phù hợp với yêu cầu về năng lực và tri thức cần trang bị cho người học, phải coi việc kiểm tra đánh giá là động lực thúc đẩy quá trình học tập, chứ không phải là áp lực lớn đối với người học [72].

1.5. Khái quát về Võ cổ truyền Việt Nam

1.5.1. Một số khái niệm trong Võ cổ truyền Việt Nam

Võ cổ truyền Việt Nam: Theo Từ điển bách khoa toàn thư, VCTVN là tên gọi dùng để chỉ những hệ phái võ thuật lưu truyền trong suốt trường kỳ lịch sử của dân

tộc Việt Nam, được người Việt sáng tạo và bồi đắp qua nhiều thế hệ, hình thành nên kho tàng đòn, thế, bài quyền, bài binh khí, kỹ thuật chiến đấu đặc thù. Với những kỹ pháp võ thuật này, người Việt Nam đã dựng nước, mở mang và bảo vệ đất nước trong suốt quá trình lịch sử Việt Nam [41],[80].

Võ cổ truyền Việt Nam là môn thể thao võ thuật do chính dân tộc Việt Nam sáng tạo, đóng góp và tạo thành, một mặt đáp ứng nhu cầu chiến đấu để sinh tồn, mặt khác rèn luyện sức khỏe để lao động, cũng như hun đúc tinh thần thượng võ; là một di sản văn hóa phi vật thể hết sức quý báu của dân tộc Việt Nam, được lưu truyền từ đời này sang đời khác [32],[40],[41],[50].

Như vậy, dựa trên quan điểm thể thao hiện đại, VCTVN là những kỹ thuật chiến đấu bằng tay, chân và binh khí các loại.

Võ thuật Việt Nam: VCTVN là tên gọi khái quát hệ thống võ thuật, các võ phái, bài thảo, võ sư khai sinh và phát triển trên đất nước Việt Nam, hoặc do người Việt làm chủ môn, gây dựng sáng tạo tại ngoại quốc từ xưa đến nay, có những đặc trưng riêng biệt trong sự đối sánh với các võ phái nước ngoài khác. Võ thuật Việt Nam có nội hàm khái niệm rộng hơn thuật ngữ VCTVN. Theo đó, võ thuật Việt Nam có thể bao gồm cả những môn phái mới công nhận trong thời điểm hiện tại, và bao quát cả những võ phái đã phát triển trong suốt trường kỳ lịch sử Việt Nam [40].

Võ đạo Việt Nam: Võ đạo là những khái niệm mang tính triết học xuyên suốt trong võ thuật. Võ đạo Việt Nam là một bộ phận của triết học đạo đức con người, các học thuyết triết học Phương Đông như học thuyết Âm dương - ngũ hành, học thuyết “đức trị” của Nho giáo, học thuyết “pháp trị” của Pháp gia; học thuyết triết học Phương Tây như chủ nghĩa Mác Lênin, và tư tưởng Hồ Chí Minh ảnh hưởng sâu sắc đến nền văn hóa Việt Nam, văn hóa thể chất, thể thao dân tộc và triết lý Võ đạo Việt Nam. Võ đạo là một lối sống lý tưởng của các võ sĩ yêu nước, mặt khác, để duy trì Võ thuật trong thời bình qua các thời đại, các võ sư trau dồi kỹ thuật bằng các chương trình huấn luyện về võ nghệ và võ lý. Người Việt Nam cũng mong muốn đạt được một trạng thái tinh thần lý tưởng dựa trên những điều giảng dạy của Thiên và Khổng tử [40],[80].

Như vậy, việc luyện tập võ nghệ đã tiến hóa, từ chỗ chỉ học hỏi những tư thế có thể giúp mình làm chủ những kỹ thuật chiến đấu, đến chỗ luyện tập gian khổ để có được một tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện. Với mọi thời đại, đòi hỏi người võ sĩ yêu nước phải “văn võ song toàn”, “uống nước nhớ nguồn”, “trọng nhân nghĩa”, võ đạo là một lối sống lý tưởng mà mọi tầng lớp nhân dân không thể thiếu được [32],[40],[50],[71].

Triết lý võ đạo chính là đạo đức trong sáng, đức cao cả, tâm hồn cao thượng, khoan dung độ lượng của con người có võ. Chính vì vậy, VCTVN luôn đặt vai trò, vị trí và tầm quan trọng của việc giáo dục, truyền thụ võ đạo lên hàng đầu, và võ thuật là một phần nội dung của GDTC cho HSSV, góp phần hình thành con người phát triển toàn diện, phục vụ cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc [32].

Đạo đức nói chung, võ đạo nói riêng là một phạm trù của tư duy ý thức thuộc thượng tầng kiến trúc, có mối quan hệ với xã hội, bao quát cả những đức tính như Nhân - Nghĩa - Lễ - Trí - Tín - Dũng thông thường của con người Việt Nam (theo Chủ tịch Hồ Chí Minh) [40],[50].

Võ đạo là cái “đạo” của người học võ, là một lối sống lý tưởng của các võ sĩ từ xưa đến nay; cái “đạo” của con người sống trong trời đất, được thể hiện một cách sinh động qua bản sắc văn hóa, truyền thống, phong tục, tập quán, điều kiện kinh tế - xã hội và cốt cách của con người học võ, cùng với quá trình giáo dục và tự giáo dục gắn với các mối quan hệ con người, giữa con người với cộng đồng, xã hội nhằm hướng tới chân - thiện - mỹ [32],[50].

Như vậy, từ các phân tích về võ, đạo nêu trên, có thể khái niệm: *Võ đạo là một lối sống lý tưởng của các võ sĩ, võ sư yêu nước và là con đường để duy trì võ thuật trong thời bình trong các thời đại.*

1.5.2. Mục đích của việc tập luyện Võ cổ truyền Việt Nam

Ngày nay, lực lượng đông đảo võ sinh tập luyện ở các Võ đường, CLB võ thuật cổ truyền, hầu hết là thanh niên, thiếu niên và trong vài năm trở lại đây còn có cả các em nhi đồng ở tuổi mẫu giáo.

Sự phát triển quy mô về số lượng này đặt ra một vấn đề cho các võ đường là phải có kế hoạch cụ thể, biện pháp hiệu quả nâng cao kiến thức cho võ sinh, không chỉ về kỹ thuật mà cả trong việc giáo dục đạo đức.

Học võ thuật không đơn thuần là tập TDDT mà còn là rèn luyện đạo đức.

Võ thuật không đơn thuần là công cụ tự vệ - chiến đấu (bao gồm các phương pháp, kỹ thuật) mà còn là văn hoá của dân tộc.

Chính vì vậy, người học VCTVN cần xác định mục đích của việc học võ phải bao gồm 4 nội dung chủ yếu là:

- Rèn luyện thân thể cường tráng, sức khoẻ bền bỉ;
- Xây dựng và nâng cao kỹ năng tự vệ trong chiến đấu, khả năng vượt khó trong cuộc sống;
- Tu dưỡng hoàn thiện đạo đức bản thân;
- Góp phần bảo tồn và phát triển di sản dân tộc [45tr. 47].

1.5.3. Đặc điểm, phân loại, nội dung cơ bản về môn Võ cổ truyền Việt Nam

1.5.3.1. Đặc điểm tập luyện, thi đấu môn Võ cổ truyền Việt Nam

Đặc điểm về kỹ thuật: Trong môn thể thao VCTVN, do có sự đa dạng của các loại hình kỹ thuật đánh võ như căn bản công, quyền thuật và đối kháng đã tạo nên những đặc điểm rất khác biệt giữa chúng về cấu trúc động tác, cơ cấu phối hợp lực cho đến tác dụng chiến thuật của từng loại kỹ thuật. Các kỹ thuật đánh võ trong môn VCTVN có một số đặc điểm sau [32],[45],[70]:

Thứ nhất, sức mạnh đánh võ ở các động tác kỹ thuật khác nhau đối với phân môn Quyền thuật và môn Đối kháng có sự khác biệt rất lớn. Cùng một kỹ thuật được sử dụng, song, do tính mục đích và chiến thuật khác nhau mà VĐV sẽ thể hiện lực đánh võ khác nhau. Đối với phân môn Quyền thuật, đặc trưng kỹ thuật đòn đánh không va chạm vào đối phương (chỉ là đối thủ ảo, tưởng tượng), do đó đòn đánh có sức mạnh nhưng không có đối lực (không lực cản), tức là đòn đánh không chạm điểm đích (chỉ có lực cản của gió). Còn ở phân môn Đối kháng, đặc trưng kỹ thuật đòn đánh có va chạm vào đối phương (đối thủ thật sự), do đó đòn đánh có sức mạnh và có đối lực là trọng lượng đối phương, tức là đòn đánh với 4 điểm chạm (2 tay và 2 chân) tác dụng có lực vào đích là đối phương tới vùng đánh hợp lệ, được tính điểm với đòn tay 1 điểm, đòn chân 2 điểm, và đòn đánh ngã 3 điểm [70].

Thứ hai, việc sử dụng kỹ thuật của VĐV luôn phụ thuộc vào tính mục đích của từng phân môn. Ở môn Quyền thuật, kỹ thuật mang tính biểu diễn nghệ thuật

chiến đấu đa dạng. Ở môn Đối kháng, kỹ thuật mang tính thi đấu, chiến đấu quyết liệt theo luật định cho phép, nên kỹ thuật sử dụng để tấn công, phòng thủ, phản công luôn được biến hóa theo tình huống kích ứng [45],[70].

Thứ ba, việc lựa chọn đòn đánh kỹ thuật Đối kháng luôn có lực tác động với sự biến đổi theo tình thế đang diễn ra giữa hai đối thủ. Việc lựa chọn đòn đánh kỹ thuật dựa vào từng bài Quyền tay không hoặc bài Quyền binh khí hoặc hiệp đấu luyện luôn có lực tác động với sự ổn định theo chuẩn mực phổ biến sức mạnh, nhịp điệu, điểm dừng, thần thái, nội dung kỹ thuật diễn ra của chính cá nhân hay tập thể biết trước, thực hiện trên sàn thi đấu [28],[70].

Đặc điểm về chiến thuật: Trong tập luyện, thi đấu các môn võ nói chung và môn Đối kháng trong VCTVN nói riêng thì việc huấn luyện chiến thuật vô cùng quan trọng. Để thực hiện được một chiến thuật, thi đấu hiệu quả thì các võ sĩ (người tập) phải nắm rõ luật thi đấu, điều lệ thi đấu cũng như các chiến thuật hiện đại đang được áp dụng trong thi đấu đỉnh cao. Bên cạnh đó, VĐV cũng phải không ngừng hoàn thiện và thuần thục các kỹ năng thi đấu cơ bản để dễ dàng áp dụng trong bất cứ tình huống nào. Trên võ đài, các đối thủ cũng cần dựa vào HLV của mình để đánh giá đối thủ nhằm tìm ra một chiến thuật thi đấu hợp lý nhất [28],[45].

Khi xây dựng chiến thuật thi đấu môn VCTVN, cần lưu ý các điểm: Cấu trúc của động tác kỹ thuật và sự vận dụng sáng tạo chúng theo luật thi đấu mới nhất; sử dụng và phân phối thể lực hợp lý trong suốt quá trình diễn ra trận đấu (phải xác định được một cách rõ ràng và hợp lý về những thời điểm tấn công gây sức ép tâm lý đối phương); các động tác giả không để đối phương phát hiện [28],[45].

Để giành được kết quả chiến thuật trong thi đấu, các nội dung VCTVN đòi hỏi phải có sự phối kết hợp hài hòa giữa các yếu tố: tư tưởng chỉ đạo; trình độ kỹ thuật; chiến thuật thi đấu, trình độ thể lực; trạng thái tâm lý, cụ thể:

Một là, các yếu tố tâm lý, gồm có: sự tập trung (chú ý quan sát tất cả hành động của đối phương); thu thập thông tin; sự sáng tạo; sự tự tin, bình tĩnh; tính quyết đoán và dũng mãnh; hành động dứt khoát; phân tích tình huống (dự đoán các tình huống sẽ xảy ra); lựa chọn giải pháp (lựa chọn các hành động hợp lý trước mắt và lâu dài) [28],[45].

Hai là, các yếu tố thể lực, gồm có: khả năng thích nghi; phân phối sức hợp lý; thời gian tấn công và phòng thủ hợp lý; thực hiện theo chiến thuật đề ra; theo dõi điểm (số điểm cần thiết để chiến thắng) [28],[32].

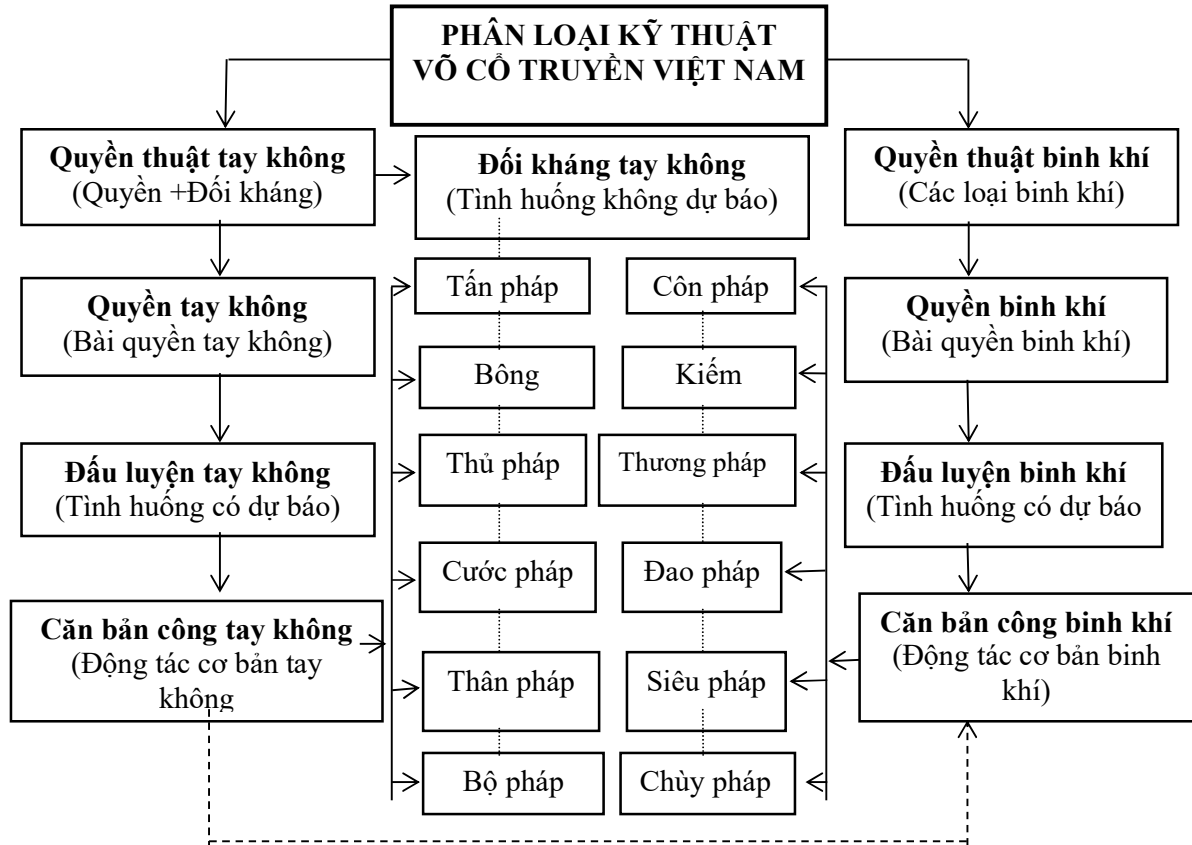
Đặc điểm về tâm lý: Trong tập luyện, thi đấu Đối kháng, tâm lý dũng cảm, tự tin, bình tĩnh và xử lý tình huống mới nảy sinh luôn được hình thành, hoàn thiện và thích ứng với các dạng bài tập tâm lý là thi đấu tập giới hạn cũng như bài tập thi đấu tập toàn diện. Mức độ chuẩn bị, hoàn thiện từng bài tập thể lực, kỹ chiến thuật cho phép người tập võ Đối kháng dần được củng cố và phát triển trạng thái tâm lý sẵn sàng trước thi đấu [73],[79].

Trong tập luyện, thi đấu Quyền tay không, Quyền binh khí, là dạng biểu diễn thành bài quyền chuẩn biết trước, không theo tình huống, với đặc trưng phô diễn, biểu đạt tiêu chuẩn về kỹ thuật, sức mạnh tốc độ và biểu diễn tinh thần; đảm bảo biểu hiện trạng thái tâm lý ổn định, khả năng thực hiện bài võ có “hồn” là yếu tố quyết định đến thành tích, cho nên cần rèn luyện tâm lý ám thi, động niệm, gần như có thi đấu trực tiếp với đối thủ thật sự mặc dù là đối thủ tưởng tượng. Do đó, VĐV tập luyện Quyền thuật cần phải bồi dưỡng phẩm chất tâm lý - ý chí [45].

Ngoài ra, trong tập luyện, thi đấu Quyền thuật còn có nội dung thi đấu biểu diễn bài đối luyện tập thể tự do, gồm Tay không với tay không, Tay không với binh khí, Binh khí với binh khí là dạng bài tập tình huống chiến đấu, có nội dung dự báo, biết trước, có tính xúc cảm cao diễn ra giữa hai hay nhiều người, nhưng phải đảm bảo tiêu chuẩn về kỹ pháp, chiến thuật, sức mạnh tốc độ, hiệu quả chiến đấu, kết thúc đòn đánh độc hiểm [70].

1.5.3.2. Phân loại Võ cổ truyền Việt Nam

Phân loại Võ cổ truyền Việt Nam: Sự phân loại trong VCTVN là rất đa dạng và tương đối phức tạp, có nhiều quan điểm khác nhau. Dựa theo đặc điểm hệ thống kỹ thuật, phân loại được trình bày tại sơ đồ 1.1.



Ghi chú: Nét liền — thể hiện đường phân chia theo từng loại
Nét đứt thể hiện đường phân chia theo mối quan hệ

Sơ đồ 1.1. Phân loại kỹ thuật Võ cổ truyền Việt Nam

Các căn cứ để phân loại Võ cổ truyền: Có rất nhiều quan điểm khác nhau về việc phân loại võ thuật nói chung và VCTVN nói riêng. kế thừa các quan điểm đó, VCTVN được phân loại dựa trên một số căn cứ sau:

- Căn cứ vào đặc điểm tâm thể của hoạt động: VCTVN cấu thành bởi yếu tố võ thuật và võ đạo. Trong đó, võ thuật chỉ thiên hướng hoạt động cho thể chất- thể xác (vật chất), và võ đạo chỉ hoạt động tâm lý - tâm hồn (ý thức). Cách phân chia này phù hợp với chủ nghĩa duy vật biện chứng, đó là vật chất có trước ý thức có sau, vật chất quyết định ý thức. Vật chất là “võ thuật” quyết định ý thức là “võ đạo”, cũng như tồn tại xã hội quyết định ý thức xã hội, do vậy, mỗi chế độ xã hội sử dụng VCTVN với mục đích khác nhau [32].

- Căn cứ vào tính năng chuyên động của thân thể (tay không) và vật thể (binh khí): VCTVN được chia thành Quyền thuật tay không và Quyền thuật binh khí. Trong đó, Quyền thuật tay không chỉ thuật dùng tay không đánh võ, còn Quyền

thuật binh khí bao gồm thuật dùng Côn, thuật dùng Dao, thuật dùng Kiếm, Thương,... đánh võ [29].

- Căn cứ vào các điều luật thi đấu hiện hành: VCTVN chia thành Quyền và Đối kháng. Trong đó, Quyền gồm có thi đấu các bài quyền tay không, đấu luyện tay không với tay không, các bài quyền binh khí, đấu luyện tay không với binh khí, binh khí với binh khí; còn Đối kháng chỉ thi đấu tay không [32].

1.5.3.3. Nội dung cơ bản về môn Võ cổ truyền Việt Nam

Võ cổ truyền Việt Nam thống nhất ở cả ba miền Bắc- Trung- Nam, đều có phần nội dung quy định và nội dung tự chọn. Nội dung tự chọn là tinh hoa võ thuật tồn tại và phát triển ở các môn phái, võ phái và có thể sẽ được tuyển chọn thành nội dung quy định theo tiêu chuẩn của LĐVTCTVN và được tham gia thi đấu ở nội dung tự chọn của các giải đấu. Nội dung quy định là những đòn thế, bài quyền tay không, bài quyền binh khí được tuyển chọn từ các môn phái, võ phái khác nhau mà LĐVTCTVN thống nhất, quy định từ tên gọi động tác, lời thiệu bài quyền, sử dụng trong tập luyện và thi đấu. Các nội dung được khái quát, gồm 4 phần như sau:

a) Căn bản công (tay không và binh khí): Căn bản công nhằm chỉ những bản chất cần thiết của năng lực thể chất (thể năng), năng lực kỹ thuật (kỹ năng), hoặc là sự chuẩn bị cần thiết của thể năng, kỹ năng và tâm lý trong luyện tập võ cổ truyền. Căn bản công có một hệ thống mang tính tổng hợp những cách thức luyện công năng các bộ phận bên trong và bên ngoài thân thể. Căn bản công của VCTVN bao gồm Tấn pháp, Cước pháp chuyên luyện về chân; Bông pháp, Thủ pháp chuyên luyện về tay, Thân pháp, Bộ pháp chuyên luyện về vai, hông, eo, di chuyển; và Khí pháp, nội- ngoại công chuyên luyện sức mạnh [28].

b) Quyền (Quyền tay không và Quyền binh khí): gồm kỹ thuật mười bài võ quy định hiện nay, trong đó có bài quyền tay không gồm Tiên ông quyền, Kim ngư quyền, Lão Mai Quyền, Ngọc Trản Quyền, Hùng Kê Quyền, Lão Hồ Thượng Sơn,...; và có bài quyền binh khí gồm Tứ Linh Dao, Thái Sơn Côn, Bát Quái Côn, Huỳnh Long Độc Kiếm, Siêu Xung Thiên, Độc Lư Thương.... Ngoài ra, còn có các bài võ tự chọn trong giải đấu, thi đấu Quyền thuật là một phần võ thuật tinh hoa của các võ phái, môn phái phát triển khác nhau, từng bước hoàn thiện và bổ sung dần vào hệ thống bài võ chuẩn hóa theo quy định quốc gia [29],[36],[45],[80].

c) Đấu luyện (tay không và binh khí): gồm các chiêu thức chiến đấu theo tình huống có dự báo biết trước giữa hai hay nhiều người cùng diễn tập. Đấu luyện tay không có chiêu thức độc, hiểm, tay không đấu với tay không; Đấu luyện binh khí có chiêu thức độc, hiểm, binh khí đấu với binh khí và chiêu thức tay không đấu với binh khí.

d) Đối kháng (võ đài tay không): người thực hiện đòn đánh có 4 điểm chạm với 2 bàn tay và 2 bàn chân vào đối thủ tại vùng đánh hợp lệ được tính điểm là từ thắt lưng đến đỉnh đầu; khi thi đấu trên võ đài thường sử dụng các đòn tay, đòn chân, đòn đánh ngã trong công, thủ, phản, ứng biến ở hầu hết kỹ thuật đòn đánh theo tình huống (không dự báo trước) [32].

Như vậy, ngay từ khi hình thành, VCTVN đã có đầy đủ đặc điểm, đặc trưng, nội dung cơ bản làm nền móng vững chắc cho sự phát triển về sau thuận lợi.

1.6. Đặc điểm thể chất lứa tuổi 18 - 22

1.6.1. Đặc điểm giải phẫu - sinh lý lứa tuổi 18 - 22

Trong GDTC, chức năng của tim, huyết quản và phổi là nhân tố sinh lý quan trọng. Trong đó mạch đập, huyết áp và dung tích sống là các chỉ tiêu sinh lý thường dùng để tìm hiểu công năng tim phổi. Lứa tuổi 18 đến 22, mạch đập trung bình ở nam giới là $77,5 \pm 4,4$ lần/phút, ở nữ là $77,5 \pm 8,93$ lần/phút; Huyết áp tâm thu của nữ là 110,2 mmHg, của nam là 117,5 mmHg. Giá trị trung bình dung tích sống của nam khoảng 4124 ml và của nữ là khoảng 2871ml. Cùng với sự phát triển chung của khối lượng và chức năng của tim, ở tuổi thanh niên còn có hiện tượng phì đại tâm thất trái. Sự thích ứng của tim dần hoàn thiện hơn. Tần số co bóp của tim giảm xuống tới 70 - 75 lần/phút, huyết áp khoảng 115mmHg.

Sự phát triển của cơ quan hô hấp được hoàn thiện, dung tích sống của phổi đạt tới 3 - 3,5l. Điều hòa hô hấp thần kinh hoàn chỉnh hơn. Quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh hơn. Ở Việt Nam, dung tích sống trung bình của lứa tuổi 18 - 22 là 3500ml đối với nam và 2600ml đối với nữ.

Hệ thần kinh: sự phát triển của trí tuệ được tiếp tục, chức năng phân tích của hệ thần kinh đạt tới sự phát triển hoàn toàn. Khát vọng đạt kết quả cao trong các hoạt động, đặc biệt trong hoạt động TDTT.

Cùng với việc đo và đánh giá sự phát triển bên ngoài, để nhận định đúng trình độ thể lực và khả năng hoạt động thể lực, cần kiểm tra chức năng các hệ cơ quan trong cơ thể.

1.6.2. Đặc điểm phát triển tố chất thể lực ở lứa tuổi 18-22

Tố chất thể lực của con người là tổng hòa các chất lượng của cơ thể biểu hiện trong điều kiện cụ thể của cuộc sống, lao động, học tập, tập luyện, nghiên cứu khoa học, vui chơi giải trí và hoạt động TDTT. Khả năng vận động là biểu hiện bên ngoài của tố chất thể lực, TDTT là phương tiện để nâng cao khả năng vận động, góp phần cải tạo thể chất con người. Hoạt động TDTT có thể phát triển các mặt khác nhau của năng lực hoạt động thể lực. Các mặt khác nhau đó của khả năng hoạt động thể lực được gọi là tố chất vận động.

Trong hoạt động TDTT, tố chất thể lực là nội dung rất quan trọng trong huấn luyện thể lực cho SV. Ngoài các yếu tố tri thức, đạo đức, ý chí, kỹ thuật, chiến thuật, thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất, quyết định hiệu quả hoạt động thể chất của con người, trong đó có hoạt động TDTT. Rèn luyện thể lực là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình hoạt động GDTC. Có 5 tố chất thể lực cơ bản đó là: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo (khả năng phối hợp vận động) và độ mềm dẻo.

1.6.2.1. Tố chất sức nhanh

Sức nhanh là một tố chất quan trọng, là năng lực của cơ thể vận động tốc độ nhanh, là năng lực thực hiện động tác trong khoảng thời gian ngắn nhất, được quy định chủ yếu và trực tiếp bởi đặc tính tốc độ động tác cũng như thời gian phản ứng vận động. Các hình thức đơn giản của sức nhanh tương tác độc lập nhau, đặc biệt, những chỉ số về thời gian phản ứng vận động hầu như không tương quan với tốc độ động tác. Những hình thức trên là thể hiện các năng lực tốc độ khác nhau. Sức nhanh phụ thuộc vào sự phối hợp của hệ thống thần kinh cơ, sức mạnh nhanh, khả năng đàn hồi cơ bắp, khả năng huy động các nguồn năng lượng phù hợp, các phẩm chất ý chí... Tố chất nhanh phát triển tương đối sớm, từ lứa tuổi 10 - 13, nếu không được tập luyện đầy đủ và tập luyện tốt thì đến giai đoạn 16 - 18 tuổi sẽ rất khó phát triển nâng cao. Vì vậy, khi ở lứa tuổi này không có điều kiện tập luyện thường xuyên, thì sang lứa tuổi 18 - 21, cần chú ý trong quá trình tập luyện sao cho phù hợp. Phương pháp cơ bản để phát triển sức nhanh là phương pháp tập luyện lặp lại và dẫn cách có cường độ gần tối đa và tối đa. Người tập luyện phải có sự nỗ lực hết mình (với tần số và biên độ động tác phù hợp), để đạt tốc độ vận động lớn nhất và cố gắng vượt qua tốc độ đó.

1.6.2.2. *Tổ chất sức mạnh*

Sức mạnh là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc đề kháng lại nó bằng nỗ lực của cơ bắp. Trong bất kỳ hoạt động nào của con người, đều có sự tham gia hoạt động của cơ bắp. Đây là tổ chất quan trọng hàng đầu và tỷ lệ nghịch với tốc độ động tác. Sức mạnh được phân chia thành: sức mạnh đơn thuần (khả năng sinh lực trong các động tác chậm hoặc tĩnh), sức mạnh tốc độ (khả năng sinh lực trong các động tác nhanh). Sức mạnh tốc độ còn được chia nhỏ tùy theo chế độ vận động thành sức mạnh động lực và sức mạnh hoãn xung. Những yếu tố ảnh hưởng đến sức mạnh gồm: cấu trúc của hệ thống cơ bắp (số lượng, độ dày sợi cơ, độ đàn hồi cơ bắp), khả năng điều tiết của hệ thống thần kinh, các phẩm chất tâm lý, năng lực huy động nguồn năng lượng yếm khí. Trong hoạt động vận động nói chung và hoạt động thể thao nói riêng, sức mạnh luôn có mối quan hệ với các tổ chất thể lực khác, nhất là sức nhanh và sức bền. Do đó, năng lực sức mạnh được phân chia thành ba hình thức sau: sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền. Sức mạnh cũng là tiền đề rất quan trọng để nâng cao thành tích TĐTT. 18 - 22 là lứa tuổi thuận lợi cho cơ bắp phát triển tốt nhất. Vì vậy, trong quá trình rèn luyện tổ chất sức mạnh cần chú ý luyện tập phù hợp để phát huy một cách tốt nhất.

1.6.2.3. *Tổ chất sức bền*

Sức bền là khả năng khắc phục mệt mỏi nhằm hoạt động trong thời gian dài với cường độ nhất định và có hiệu quả. Sức bền đảm bảo cho người tập luyện đạt được một cường độ tốt nhất (nhịp độ thi đấu, tốc độ, dùng lực...) trong thời gian vận động kéo dài. Sức bền còn đảm bảo chất lượng động tác cao và giải quyết hoàn hảo các hành vi động tác phức tạp và vượt qua khối lượng vận động lớn trong quá trình tập luyện. Trong sinh lý TĐTT, sức bền thường được đặc trưng cho khả năng thực hiện các hoạt động thể lực kéo dài liên tục từ 2 đến 3 phút trở lên với sự tham gia của một khối lượng lớn cơ bắp, nhờ sự hấp thụ oxy để cung cấp năng lượng cho cơ chủ yếu hoặc hoàn toàn bằng con đường ưa khí. Sức bền được chia thành nhiều loại như: sức bền chung, sức bền chuyên môn, sức bền tốc độ, sức mạnh bền. Ở lứa tuổi 18 - 22, tập luyện sức bền đòi hỏi sự nỗ lực lớn không những bằng cơ bắp mà còn bằng ý chí khắc phục khó khăn, gian khổ, ngại khó, lười biếng tập luyện... Bên cạnh đó, còn có vai trò của nhận thức: tự giác tập luyện, hiểu rõ tác dụng, lợi ích khi tập luyện TĐTT một cách khoa học. Vì vậy giáo viên cần giáo dục nhận thức cho SV hiểu và nắm rõ được tác dụng của mỗi bài tập khi tham gia tập luyện.

1.6.2.4. *Tổ chất mềm dẻo*

Mềm dẻo là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn. Biên độ tối đa của động tác là thước đo của khả năng mềm dẻo. Thông thường, độ linh hoạt của các khớp càng lớn thì khả năng mềm dẻo của cơ thể càng lớn. Năng lực mềm dẻo được chia thành hai loại đó là: mềm dẻo tích cực và mềm dẻo thụ động. Tổ chất mềm dẻo được phát triển rất sớm ở lứa tuổi thiếu niên - nhi đồng, đặc biệt là lứa tuổi từ 11 - 14, khi hệ vận động phát triển chưa hoàn chỉnh. Ở lứa tuổi SV tập luyện tổ chất mềm dẻo rất khó khăn, vì xương, cơ, khớp, dây chằng và hệ thần kinh đã phát triển tương đối hoàn chỉnh. Vì vậy, khi rèn luyện tổ chất thể lực này cần chú ý đến biên độ động tác, những yêu cầu khi thực hiện cần phải phù hợp với lứa tuổi để đề phòng chấn thương có thể xảy ra trong quá trình học tập và tập luyện. Tuy nhiên, nếu năng lực mềm dẻo không được phát triển một cách đầy đủ sẽ dẫn đến những hạn chế và khó khăn trong quá trình phát triển các năng lực thể thao, cũng như trong cuộc sống, trong học tập và tập luyện.

1.6.2.5. *Tổ chất khéo léo (khả năng phối hợp vận động)*

Khéo léo là khả năng thực hiện động tác phức tạp và khả năng hình thành nhanh những động tác mới phù hợp với yêu cầu vận động. Năng lực phối hợp vận động là các tiền đề để thực hiện thành công một hoạt động thể thao nhất định. Năng lực này được xác định trước hết ở khả năng điều khiển động tác và được hình thành, phát triển trong tập luyện. Năng lực phối hợp vận động có mối liên hệ chặt chẽ với các phẩm chất tâm lý và các năng lực khác như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền. Khéo léo thường được coi là tổ chất vận động loại hai, phụ thuộc vào mức độ phát triển của các tổ chất khác như: sức nhanh, sức mạnh và sức bền. Mức độ phát triển khéo léo liên quan chặt chẽ với trạng thái chức năng của hệ thần kinh trung ương, vì vậy rất có ưu thế phát triển ở độ tuổi SV. Tập luyện các bài tập chuyên môn có thể làm tăng sự phối hợp hoạt động các vùng não khác nhau, do đó hoàn thiện sự phối hợp với các nhóm cơ hưởng ứng cũng như nhóm cơ đối kháng.

1.7. Các công trình nghiên cứu có liên quan

1.7.1. Các công trình nghiên cứu nước ngoài

Hướng nghiên cứu về học thuật:

Tiêu biểu cho hướng nghiên cứu về học thuật, cơ sở lý luận, lịch sử hình thành và tác dụng của võ thuật trong cuộc sống là công trình của Canney I. (1982), *Rèn luyện sức khỏe và thể chất trong võ thuật*. Tác giả đã tập trung phân tích, tìm ra cách hiểu đúng khái niệm về võ thuật và chỉ rõ võ thuật là những kỹ thuật chiến đấu

khác nhau xuất phát từ Viễn Đông. Võ thuật được phát triển thành những môn thể thao vào cuối thế kỷ XIX. Trong công trình của mình, tác giả đã đi sâu phân tích, chứng minh tác dụng của tập luyện võ thuật đến sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người [78].

Nghiên cứu về Thể dục thể thao ngoại khóa :

Năm 2000, tác giả Trương Phát Cường, Hình Văn Hoa của Trung Quốc đã tiến hành nghiên cứu điều tra thể chất quốc dân Trung Quốc, do đại học TDDT Bắc Kinh xuất bản. Tác giả nghiên cứu các chỉ tiêu kiểm tra các lứa tuổi và tiêu chuẩn đánh giá cho các lứa tuổi [77]. Đây cũng là công trình nghiên cứu được nhiều quốc gia quan tâm và triển khai trên phạm vi toàn quốc.

Năm 2009, với đề tài “Sự tham gia của SV vào các hoạt động thể thao”, các tác giả Don J. Webber và Andrew Mearman ở đại học West of England đã đi đến kết luận: Các trường đại học có nhiều chính sách khuyến khích SV tham gia TDDT. Các chính sách này bao gồm tổ chức nhiều hơn các hoạt động thể thao và cố gắng thay đổi nhận thức của SV về TDDT, đặc biệt nên tập trung vào việc cung cấp các môn thể thao mang tính xã hội, tranh đua và được tổ chức chặt chẽ [17]

Hướng nghiên cứu phát triển chương trình giáo dục:

Trước hết phải đề cập đến công trình “Xây dựng và đánh giá chương trình đào tạo và môn học” của Robert M. Diamond (1997). Tác giả đã trình bày và phân tích các vấn đề mang tính học thuật về xây dựng chương trình đào tạo, chương trình môn học theo quan điểm lấy người học làm trung tâm; giải quyết mối quan hệ giữa các mục tiêu môn học, chương trình và giảng dạy; quan điểm về vấn đề thực thi đánh giá, cải tiến chương trình đào tạo và chương trình môn học. Có thể thấy, tác giả đã đề cập và giải quyết các vấn đề cốt lõi của việc xây dựng chương trình đào tạo, chương trình môn học theo hướng tích cực hóa người học [80].

Trong công trình “Chương trình: Những cơ sở nguyên tắc, và chính sách xây dựng” của Allan C. Ornstein and Francis P. Hunkins (1998), tác giả đã tổng quát khá toàn diện về các vấn đề: 1) Các cơ sở xây dựng chương trình (cơ sở triết học, lịch sử, tâm lý học, xã hội) cùng hệ thống lý luận của chương trình; 2) Phát triển chương trình giáo dục (thiết kế xây dựng, thực thi và đánh giá chương trình); 3) Các chính sách và khuynh hướng phát triển chương trình [82].

Tác giả Susan Tooshey (1999) trong cuốn “Thiết kế môn học trong giáo dục học đại học” đã trình bày mô hình, phương pháp thiết kế môn học trong giáo dục đại học và các chiến lược giảng dạy trong thực thi chương trình môn học [85].

Trong công trình rất nổi tiếng “Xây dựng chương trình học” của tác giả Piter F. Oliva, tác giả đã phân tích một cách toàn diện về triết lý, mục đích giáo dục; các vấn đề lý luận và quá trình xây dựng chương trình giáo dục (thiết kế, thực thi, đánh giá); các mô hình xây dựng chương trình học; phân tích mối quan hệ giữa chương trình học và giảng dạy. Đặc biệt, tác giả đã đưa ra quan điểm về phát triển chương trình, một mô hình phát triển được cho là toàn diện nhất, bởi lẽ mô hình của tác giả đã gắn kết quá trình phát triển chương trình với quá trình giảng dạy [49].

Vấn đề về thiết kế xây dựng và đánh giá chương trình giáo dục và chương trình môn học cũng được phân tích, làm sáng tỏ trong nhiều công trình nghiên cứu của các nhà khoa học, chuyên gia về chương trình nổi tiếng khác như tác giả: Hilda Taba (1962) trong “Xây dựng chương trình: Lý luận và thực tiễn” [83], tác giả Kelly A. V (1977) trong “Chương trình: Những vấn đề lý luận và thực tiễn” [81], tác giả Tanner, Diniel and Laurel (1995) trong “Xây dựng chương trình: từ lý luận đến thực tiễn” [84].

Có thể thấy, các tác giả ở nước ngoài đã quan tâm nghiên cứu rất sâu và toàn diện về các lĩnh vực GDTC, xây dựng và phát triển chương trình đào tạo, chương trình môn học từ lý luận đến thực tiễn ... theo hướng lấy người học làm trung tâm và tích cực hóa người học trong triển khai chương trình.

1.7.2. Các công trình nghiên cứu trong nước

Các công trình nghiên cứu về cơ sở lý luận, lịch sử hình thành, quá trình phát triển VCTVN - môn thể thao dân tộc trong nền TDTT mới:

Có nhiều công trình và sách liên quan đến vấn đề này, đầu tiên phải kể đến cuốn sách của tác giả Trần Quốc Vượng *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc* (1969) [74] và cuốn *Truyền thống thượng võ Việt Nam qua nghệ thuật tạo hình* (1976). Tác giả đã tập trung phân tích và chỉ rõ khái niệm truyền thống thượng võ, tinh thần thượng võ Việt Nam và mô phỏng trong lĩnh vực nghệ thuật tạo hình.

Trong công trình sách của tác giả Lạc Hà (1988), *Tự học Võ cổ truyền Việt Nam - Võ Bình Định*, tác giả đã bước đầu thể hiện sự khuyến khích, cổ vũ và hướng

dẫn cho việc tập luyện môn VCTVN là bổ ích và có ý nghĩa dân tộc, ý nghĩa văn hóa vượt ra ngoài phạm vi vốn có của nó [22].

Tiếp đến là các công trình tiêu biểu của tác giả Mai Văn Muôn được đăng tải và xuất bản từ 1991- 2006: cuốn *Lược sử Võ cổ truyền Việt Nam* được tác giả xuất bản cùng các cộng sự 1991 [41]; Năm 1992 xuất bản cuốn *Thể thao dân tộc ở Việt Nam* [38]; Tác giả đã tiến hành đề tài luận án tiến sỹ khoa học giáo dục (1995), *Nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn của sự hình thành, phát triển một số môn thể thao dân tộc ở Việt Nam* [39]; Mai Văn Muôn, Bùi Đăng Tuấn (2001), *Cơ sở lý luận của các phương pháp tập luyện thể chất cổ truyền Phương Đông* [42]; Cuốn sách *Bước đầu tìm hiểu Võ học Việt Nam* được xuất bản năm 2006 [40]. Ngoài ra, tác giả còn công bố các công trình “*Võ thuật cổ truyền Việt Nam*” đăng trên 8 số của Tạp chí nghiên cứu Võ thuật; “*Một số phương pháp nghiên cứu trong việc tìm hiểu thể thao dân tộc Việt Nam*”, đăng trên Bản tin Khoa học TDTT (số 1, 1993), Viện Khoa học TDTT. Các công trình sách, bài viết khoa học công phu của tác giả và các cộng sự đã tổng kết thực tiễn, khái quát lịch sử, và là những tài liệu rất quý, có giá trị và ý nghĩa to lớn, làm tiền đề tham khảo cho các đề tài nghiên cứu tiếp tục về sau liên quan đến VCTVN và các môn thể thao dân tộc.

Tác giả Phạm Phong (2012) với cuốn *Lịch sử võ học Việt Nam* đã tập hợp thông tin lịch sử hình thành và quá trình phát triển Võ thuật tại Việt Nam với các môn phái, trường phái võ Việt Nam ở trong và ngoài nước tương đối đầy đủ [50].

Tiếp đến là công trình của Lê Thị Mỹ Hạnh (2014), *Sự khác biệt giữa động cơ đạt thành tích và xu hướng tính cách của VĐV VCTVN và VĐV Wushu Trung Quốc*. Tác giả đã tập trung làm rõ tính cách tâm lý đặc trưng và động cơ thành tích của VĐV võ thuật hai nước. Trong công trình này, tác giả đã nhận định về tồn tại tâm lý thi đấu đối với mức độ tương quan của các chiều hướng tính cách với động cơ thành tích, VĐV Wushu Trung Quốc và VĐV VCTVN tồn tại sự khác biệt đáng kể ở các chiều hướng tính cách thông minh, tính ổn định, kiên nhẫn, lo âu, hưng phấn cao. Động cơ thành tích của nam VĐV cao hơn so với nữ VĐV. Đặc biệt, tác giả đã chỉ rõ nguyên nhân của sự khác biệt giữa VĐV của 2 quốc gia [25].

Song hành với các tác giả viết chuyên sâu về VCTVN, Bộ VH,TT&DL (2014) ban hành *Đề án Bảo tồn và phát triển VCTVN đến năm 2020* theo Quyết

định số 10/QĐ-BVHTTDL ngày 03 tháng 01 năm 2014 [14]; Liên đoàn VTCTVN, năm 2002 ban hành *Chương trình huấn luyện VCTVN* [36], năm 2019 ban hành *Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN* theo Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 [37]; Tổng cục TDTT năm 2016 ban hành *Luật thi đấu VCTVN* [70]. Đây là các tài liệu chuyên môn và văn bản pháp qui của các tổ chức chính trị-xã hội giúp định hướng trong hoạt động chuyên môn nghiệp vụ.

Các công trình nghiên cứu về Võ cổ truyền như một môn thể thao được ứng dụng trong chương trình GDTC để phát triển thể chất cho các đối tượng HSSV:

Tiêu biểu cho hướng nghiên cứu này có Hồ Minh Mộng Hùng (2006), *Nghiên cứu ảnh hưởng của tập luyện môn VCTVN đối với sự phát triển các tố chất thể lực nam SV Đại học Quy Nhơn*. Tác giả đã khảo sát nhu cầu tập luyện NK là VCTVN của nam SV, đồng thời lựa chọn bài tập và biên soạn chương trình giảng dạy trong 60 tiết tập luyện NK, qua đó khẳng định bước đầu về sự tác động tích cực của bài tập VCTVN đến sự phát triển thể lực của SV nam [32]. Năm 2017, với đề tài luận án *Nghiên cứu hiệu quả một số nội dung VCTVN nhằm phát triển thể chất cho SV các trường Đại học vùng Duyên hải Nam Trung Bộ* luận án đã lựa chọn và xây dựng chương trình giảng dạy môn tự chọn với 13 bài tập quyền thuật tay không và chỉ dẫn về phương pháp tổ chức thực hiện cho SV [33].

Năm 2012, Nguyễn Cẩm Ninh trong luận án tiến sĩ “Nghiên cứu xây dựng nội dung giảng dạy cử nhân ngành Quản lý TDTT” đã nêu lên những quan điểm và cơ sở lý luận khi thiết kế nội dung đào tạo ngành Quản lý TDTT, cũng như những điều kiện đảm bảo khi xây dựng nội dung chương trình đào tạo và các nội dung kiểm tra, đánh giá, để từ đó xây dựng nội dung giảng dạy cử nhân ngành Quản lý TDTT và hệ thống tiêu chí đánh giá năng lực chuyên môn cử nhân ngành Quản lý TDTT [47].

Năm 2016, Đỗ Ngọc Cương nghiên cứu đề tài luận án tiến sĩ “Nghiên cứu xây dựng chương trình Thể thao nâng cao cho SV Đại học Thái Nguyên” đã đánh giá được thực trạng công tác GDTC của các trường thuộc Đại học Thái Nguyên từ góc nhìn phân hóa trong giáo dục, đồng thời xác định được nhu cầu bồi dưỡng tài năng và xây dựng chương trình Thể thao nâng cao cho những SV yêu thích và có năng khiếu thể thao, góp phần đáp ứng nhu cầu tập luyện phong phú của SV [16].

Nguyễn Bá Điệp (2016) với đề tài “*Đổi mới hoạt động thể thao NK bằng hình thức CLB góp phần phát triển thể chất cho HS THPT tỉnh Sơn La*” đã đánh giá thực trạng công tác GDTC cho HS các trường THPT tỉnh Sơn La về các mặt: hoạt động TDTT nội khoá, ngoại khoá và hoạt động của các CLB TDTT, thực trạng thể chất HS và các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất của HS [19].

Phùng Xuân Dũng (2017) với đề tài “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT NK cho SV trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội*” đã khảo sát, đánh giá được thực trạng hoạt động TDTT NK của SV, qua đó đã chỉ ra những hạn chế ảnh hưởng đến hoạt động NK như: thiếu về số lượng, chất lượng GV hướng dẫn tập luyện TDTT NK, thiếu kinh phí, CSVC, sân bãi dụng cụ phục vụ hoạt động TDTT NK; nội dung, hình thức tập luyện và hình thức tổ chức cũng chưa đáp ứng được nhu cầu của SV. Tác giả đã khảo sát đánh giá khá đầy đủ nhiều vấn đề liên quan, tuy nhiên vẫn chưa chỉ ra được đâu là yếu tố chủ quan, đâu là yếu tố khách quan tác động đến phong trào hoạt động TDTT NK cho SV [18].

Năm 2017, Mai Bích Ngọc trong luận án tiến sĩ “*Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện NK môn Karate cho HS THCS Tp. Hà Nội*” đã tiến hành xây dựng chương trình tập luyện NK môn Karate theo hướng đáp ứng mục tiêu TDTT trường học và nhu cầu xã hội. Luận án lựa chọn và ứng dụng 18 tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội của chương trình tập luyện NK môn Karate thuộc 5 tiêu chuẩn; Trên cơ sở sử dụng 32 tiêu chí thuộc 7 tiêu chuẩn làm căn cứ đã xây dựng được chương trình tập luyện cho HS THCS [44].

Năm 2019, Nguyễn Trường Giang trong luận án tiến sĩ “*Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện NK môn Cầu lông cho SV Đại học khối các Trường kỹ thuật tp. Thái Nguyên*” đã đánh giá được thực trạng hoạt động TDTT năng khiếu và hoạt động NK môn Cầu lông của SV; Lựa chọn được 17 tiêu chí thuộc 05 tiêu chuẩn đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập; Lựa chọn được 35 tiêu chí thuộc 07 tiêu chuẩn làm căn cứ để xây dựng chương trình NK môn Cầu lông và đánh giá chương trình theo các tiêu chí đáp ứng mục tiêu thể thao trường học và mức độ đáp ứng nhu cầu người tập [21].

Tóm lại, qua phân tích các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước về VCTVN, về công tác GDTC và TDTT trường học, cũng như về xây dựng chương

trình NK đã cho thấy: Các tác giả đã quan tâm tới rất nhiều mặt của việc phát triển môn VCTVN như: Tìm hiểu về lịch sử hình thành và phát triển, tác dụng của tập luyện môn VCTVN và hiệu quả ứng dụng một số nội dung VCT nhằm phát triển thể chất cho HSSV, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC và TT trường học.

Trên đây là những tài liệu quý mà NCS đã tìm hiểu, sẽ được kế thừa, tiếp thu một cách có chọn lọc và vận dụng vào giải quyết các nhiệm vụ, mục tiêu của luận án một cách có hiệu quả hơn.

Kết quả nghiên cứu cũng đồng thời cho thấy, chưa có tác giả nào quan tâm tới việc xây dựng chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Chính vì vậy, vấn đề nâng cao hiệu quả tập luyện NK cho SV Học viện bằng chương trình tập luyện NK môn VCTVN là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Tóm tắt chương 1

1. TDTT trường học bao gồm hoạt động GDTC bắt buộc và hoạt động TDTT tự nguyện của HSSV trong trường học các cấp là bộ phận cơ bản và quan trọng của nền TDTT nước ta. Các văn bản, chỉ thị của Đảng và Nhà nước đã thể hiện tư tưởng nhất quán: Coi trọng và đề cao vai trò của TDTT trong xã hội, trong đó có TDTT trường học. Đồng thời, đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo là một yêu cầu khách quan và cấp bách trong giai đoạn hiện nay.

2. TDTT NK còn gọi là thể dục NK có ý nghĩa tích cực, góp phần phát triển thể chất và tinh thần cho thế hệ trẻ. Nội dung và hình thức TDTT NK rất đa dạng, phong phú, thu hút đông đảo HSSV trong trường học các cấp tham gia. Trong đánh giá chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV cần chú ý đánh giá cả mục tiêu GDTC, giáo dục thể chất, đánh giá việc phát triển phong trào TDTT NK, cũng như việc phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

3. Trong quá trình xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN, ngoài việc cần phân tích kỹ các khái niệm, còn cần vận dụng 5 nguyên tắc khi thiết kế, xây dựng chương trình môn học như: Nguyên tắc quán triệt mục tiêu, nguyên tắc đảm bảo tính khoa học, nguyên tắc đảm bảo tính thống nhất, nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn và nguyên tắc đảm bảo tính sư phạm.

4. Đảng và Nhà nước luôn nhất quán về quan điểm giữ gìn, duy trì và phát triển các môn thể thao dân tộc, thể thao truyền thống, trong đó có VCTVN. Những

quan điểm này ngày càng được cụ thể hoá, hoàn thiện trên nền tảng phong trào, tổ chức nghiên cứu, khai thác, sưu tầm, chuẩn hoá từ nội dung đến hình thức, từ phong trào quần chúng đến hệ thống thi đấu quốc gia. Đó là những quan điểm có tính khoa học nhằm duy trì và phát triển những truyền thống thượng võ quý báu của ông cha ta trong thời đại mới đầy cơ hội và thách thức; Phát huy tác dụng của nó trong việc giáo dục, rèn luyện tăng cường thể chất người Việt Nam.

5. VCTVN là môn võ được xây dựng trên nguyên tắc khoa học, đơn giản, dễ tập với hệ thống các kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện, đối kháng được chuẩn hóa giúp người học dễ tiếp thu và dễ dàng hoàn thiện. Đây là môn võ thích hợp với đối tượng HS,SV. Ngoài ra, VCTVN còn là môn thể thao biểu diễn và thi đấu đối kháng cá nhân có hoạt động đa dạng và phức tạp, tính biến hoá và sáng tạo cao. Đặc điểm hoạt động yêu cầu kỹ năng, kỹ xảo điều luyện và phải thực hiện trong điều kiện luôn biến đổi với mọi tình huống đa dạng, bất ngờ, yêu cầu người tập phải có kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và trình độ chuẩn bị thể lực tốt.

6. Đã có rất nhiều công trình nghiên cứu về sự phát triển thể chất ở trong nước và ngoài nước được tiến hành, đồng thời nhiều công trình đã tìm hiểu và đưa ra cái nhìn toàn diện về võ thuật và VCTVN, nhưng chưa có tác giả nào quan tâm tới việc xây dựng chương trình tập luyện NK ứng dụng VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Chính vì vậy, vấn đề nâng cao hiệu quả tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

CHƯƠNG 2

PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Phương pháp tham khảo tài liệu

Đây là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong các công trình nghiên cứu mang tính lý luận, sư phạm. Phương pháp này giúp cho việc hệ thống hoá các kiến thức có liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu, hình thành cơ sở lý luận, quan điểm về xây dựng chương trình đào tạo, nâng cao chất lượng GDTC..., đề xuất giả thuyết khoa học, xác định mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu. Đồng thời việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cho phép thu thập các số liệu để kiểm chứng và so sánh với những số liệu đề tài thu thập được trong quá trình nghiên cứu. Các tài liệu tham khảo chủ yếu được thu thập từ Thư viện trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Thư viện Viện khoa học TDTT, Thư viện Quốc gia Việt Nam và các tư liệu riêng của cá nhân, bao gồm 86 tài liệu tham khảo, trong đó có 76 tài liệu bằng tiếng Việt, 1 tài liệu bằng tiếng Trung, 8 tài liệu bằng tiếng Anh, 1 website.

Quá trình nghiên cứu luận án sử dụng các tài liệu thuộc các lĩnh vực:

Các chỉ thị, văn bản, quyết định của Đảng và Nhà nước về TDTT trong giai đoạn mới, định hướng công tác GDTC và TDTT trong trường học các cấp, các tài liệu, văn bản pháp qui về VCTVN và chương trình môn học GDTC dành cho các đối tượng SV của các trường chuyên nghiệp...

Các sách gồm có: Sách lý luận, tâm lý, sinh lý học, y học, các sách về quản lý TDTT, phát triển phong trào TDTT, sách về chuyên môn Võ thuật và Võ cổ truyền Việt Nam... các tài liệu của Học viện YDHCTVN.

Các đề tài nghiên cứu về Võ thuật và Võ cổ truyền VN trong lĩnh vực GDTC và TDTT trường học, về phát triển phong trào TDTT NK trong trường học các cấp; về xây dựng chương trình môn học và chương trình môn Võ thuật và Võ cổ truyền VN.

Các tài liệu được trình bày ở phần “Danh mục các tài liệu tham khảo”.

2.1.2. Phương pháp phỏng vấn

Quá trình nghiên cứu luận án sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp, gián tiếp bằng phiếu hỏi về các nội dung trong các nhiệm vụ của đề tài luận án.

Phỏng vấn trực tiếp:

Đối tượng và nội dung phỏng vấn:

Phỏng vấn trực tiếp 06 chuyên gia (là các PGS, TS chuyên nghiên cứu về lĩnh vực GDTC và TDTT trường học), 12 cán bộ quản lý trong lĩnh vực GDTC và TDTT trường học và 18 GV (là cán bộ giảng dạy bộ môn GDTC và hướng dẫn các CLB TDTT NK trong và ngoài Học viện) về các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDTT NK của SV.

Phỏng vấn trực tiếp 10 GV bộ môn GDTC về thực trạng đội ngũ GV và HDV tổ chức hoạt động TDTT NK tại Học viện YDHCTVN.

Phỏng vấn trực tiếp 36 cán bộ (12 chuyên gia, nhà quản lý về lĩnh vực GDTC và TDTT trường học, 10 người về quản lý xây dựng chương trình và 14 GV bộ môn GDTC) để xác định, lựa chọn các nguyên tắc, yêu cầu, nội dung khi xây dựng chương trình tập luyện NK môn VCTVN; xác định, lựa chọn tiêu chí phù hợp nhằm đánh giá chương trình tập luyện NK môn VCTVN; xác định, lựa chọn các tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình tập luyện NK môn VCTVN hiện hành.

Xin ý kiến trực tiếp 12 chuyên gia để xác định các tiêu chí phù hợp trong đánh giá hiệu quả chương trình tập luyện NK môn VCTVN được luận án xây dựng cho SV Học viện YDHCTVN.

Phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi:

Đối tượng và nội dung phỏng vấn:

Phỏng vấn 36 cán bộ (06 chuyên gia, 12 nhà quản lý và 18 GV) trong lĩnh vực GDTC trong và ngoài Học viện để xác định được các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện NK của SV.

Phỏng vấn 36 cán bộ quản lý và GV bộ môn GDTC và cán bộ hướng dẫn các CLB TDTT NK và 1200 SV của 04 khóa đại học về nhận thức tác dụng của tập luyện NK đối với SV.

Phỏng vấn 1200 SV (480 nam và 720 nữ) thuộc 04 khóa đại học với 03 nội dung chính: (i) Nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK môn Võ cổ truyền Việt Nam; (ii) Thực trạng tham gia tập luyện TDTT NK; (iii) Nhu cầu tham gia các CLB thể thao có người hướng dẫn.

Phòng vấn 691 SV (285 nam, 406 nữ) về thực trạng mức độ, nội dung, hình thức tập luyện và tổ chức tập luyện, động cơ tham gia tập luyện TDTT NK; Thái độ tập luyện NK của SV Học viện YDHCTVN.

Phòng vấn 509 SV không tham gia hoạt động TDTT NK về nguyên nhân không tham gia.

Phòng vấn 36 cán bộ (12 cán bộ quản lý và 24 GV Học viện) về công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDTT NK.

Phòng vấn 36 (12 chuyên gia, nhà quản lý về lĩnh vực GDTC và TDTT trường học, 10 cán bộ quản lý xây dựng chương trình đào tạo và 14 GV GDTC) để xác định: (i) Các nguyên tắc khi xây dựng chương trình NK, (ii) Xác định thời lượng và hình thức tập luyện NK, (iii) Lựa chọn các tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

Phòng vấn 106 SV CLB Võ cổ truyền VN về thực trạng hình thức tổ chức, mức độ sử dụng các nội dung tập luyện môn Võ cổ truyền VN đang được áp dụng.

Phòng vấn 26 (cán bộ quản lý, GV bộ môn GDTC và HDV các CLB NK) để: (i) Đánh giá thực trạng chương trình tập luyện NK môn VCTVN hiện hành, (ii) Đánh giá thẩm định chương trình tập luyện NK môn VCTVN được luận án xây dựng.

Phòng vấn 82 SV tham gia nhóm thực nghiệm chương trình để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình tập luyện tập luyện NK môn VCTVN mà luận án đã xây dựng.

2.1.3. Phương pháp quan sát sự phạm

Luận án sử dụng phương pháp quan sát sự phạm nhằm thu thập thông tin:

Thực trạng CSVC, sân bãi, dụng cụ phục vụ hoạt động tập luyện TDTT.

Thực trạng công tác tổ chức, hoạt động giảng dạy và huấn luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

Quan sát hoạt động thực nghiệm triển khai chương trình môn VCTVN trong thực tiễn hoạt động NK của SV tại Học viện YDHCTVN.

Quan sát quá trình kiểm tra các test sự phạm đánh giá thể lực và quá trình kiểm tra, đánh giá kết thúc mỗi chương trình học phần của môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN trong quá trình thực nghiệm.

Phương pháp quan sát sự phạm còn được sử dụng đồng thời với các phương pháp khác như: phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm... và là phương pháp hỗ trợ đắc lực cho các phương pháp nghiên cứu trên.

2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Luận án sử dụng phương pháp kiểm tra sự phạm trong đánh giá trình độ thể lực của SV Học viện YDHCTVN tại thời điểm trước và sau thực nghiệm. Luận án sử dụng 06 test đánh giá thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ GD&ĐT [6]. Kiểm tra sự phạm được tiến hành với sự phối hợp của GV bộ môn GDTC và các HDV CLB NK trong Học viện, cụ thể:

Test 1. Lực bóp tay thuận (kG)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh tay (chi trên).

Yêu cầu dụng cụ: Lực kế (GRIP-D TTK-5401 do Nhật Bản sản xuất)

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay, bóp mạnh hết sức. Không được bóp giật cục và có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.

Cách tính thành tích: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kG.

Test 2: Bật xa tại chỗ (cm)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh chân (chi dưới).

Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1x3 m. Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim kích thước 3x0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm, tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

Test 3: Chạy 30m xuất phát cao (s)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ.

Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần

Cách tính thành tích: là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m)

Mục đích: Đánh giá sức bền chung.

Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ($\pm 5m$) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số tương ứng với số đeo.

Yêu cầu kỹ thuật: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm tích - kê tương ứng số đeo). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra thả tích - kê xuống ngay nơi chân tiếp đất. Kiểm tra 10 người/đợt. Thực hiện một lần.

Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

Test 5: Chạy con thoi 4 x 10m (s)

Mục đích: Đánh giá năng lực phối hợp (khéo léo).

Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10x1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo độ dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180⁰ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Thực hiện một lần.

Cách tính thành tích: giây và số lẻ từng 1/100 giây.

Test 6: Nằm ngửa gập bụng (sl)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh thân.

Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su trên mặt sàn bằng phẳng, sạch sẽ.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một SV khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

Cách tính thành tích: Mỗi lần ngã người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Sử dụng phương pháp TN sư phạm so sánh song song và tự đối chiếu.

Thời gian thực nghiệm: 20 tháng, tương ứng thời gian tổ chức triển khai 2 năm học (10 tháng/năm học), từ tháng 9/2019 tới tháng 6/2021.

Địa điểm thực nghiệm: tại Học viện YDHCTVN.

Đối tượng thực nghiệm: là SV CLB VCTVN bắt đầu học năm thứ nhất, được theo dõi dọc trong 02 năm. Tổng số 150 SV tham gia. Đối tượng TN được chia thành 02 nhóm: Nhóm TN (82 SV), Nhóm đối chứng (68 SV).

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng chương trình tập luyện NK môn VCTVN đã xây dựng của luận án trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành tại 2 thời điểm: trước thực nghiệm và sau 20 tháng TN.

2.1.6. Phương pháp toán học thống kê

Luận án sử dụng trong việc phân tích và xử lý các số liệu thu được trong quá trình nghiên cứu của đề tài luận án.

Các tham số đặc trưng mà quá trình nghiên cứu quan tâm là: \bar{x} , t , σ , χ^2 , C_v được tính theo các công thức sau:

(1) Số trung bình cộng:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

(2) Phương sai:

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} \quad (n > 30)$$

(3) Độ lệch chuẩn:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2}$$

(4) Hệ số biến sai:

$$C_V = \frac{\sigma_x}{\bar{x}} \times 100\%$$

(5) Công thức so sánh 2 số trung bình quan sát:

$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{\sigma_A^2}{n_A} + \frac{\sigma_B^2}{n_B}}} \quad (n \geq 30)$$

(6) Tính khi bình phương (χ^2):

$$\chi^2 = \frac{\sum (Q_i - L_i)^2}{L_i}$$

Trong đó: Qi: Tần số quan sát.
Li: Tần số lý thuyết.

(7) Nhịp độ tăng trưởng (W%) theo công thức của S.Brody

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)}$$

Để đánh giá thâm định chương trình NK môn VCTVN mới được xây dựng, luận án sử dụng thang đo Likert, tương ứng với 05 mức đánh giá: Rất tốt (5 điểm); Tốt (4 điểm); Khá (3 điểm); TB (2 điểm); Yếu (1 điểm).

Trong phân tích giá trị trung bình theo thang đo Likert, giá trị khoảng cách = (Maximum - Minimum)/n = (5-1)/5 = 0,8. Theo đó, giá trị trung bình được đánh giá theo các mức độ: 1,00 - 1,80: Yếu; 1,81 - 2,60: Trung bình; 2,61 - 3,40: Khá; 3,41 - 4,20: Tốt; 4,21 - 5,00: Rất tốt.

Việc phân tích và xử lý các số liệu được thực hiện bằng phần mềm StataPro 1.0, SPSS 7.5, Microsoft Excel đã được xây dựng trên máy vi tính.

2.2. Tổ chức nghiên cứu

2.2.1. Địa điểm nghiên cứu

Đại học TDTT Bắc Ninh, Bộ môn GDTC và các CLB NK trong Học viện.

2.2.2. Kế hoạch và thời gian nghiên cứu

Thời gian nghiên cứu: Luận án tiến hành nghiên cứu trong 04 năm, từ tháng 12 năm 2017 đến tháng 12 năm 2021. Được chia thành 03 giai đoạn:

Giai đoạn chuẩn bị: Từ tháng 8/2017 tới tháng 4/2018.

Lựa chọn hướng nghiên cứu, mời giáo viên hướng dẫn; xây dựng, bảo vệ và chỉnh sửa và hoàn thiện đề cương nghiên cứu theo ý kiến của Hội đồng khoa học.

Giai đoạn nghiên cứu cơ bản: Từ tháng 5/2018 tới hết tháng 9/2020.

Thu thập các tài liệu tham khảo có liên quan, viết tổng quan các vấn đề nghiên cứu làm cơ sở lý luận để giải quyết các nhiệm vụ của luận án.

Nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDDT NK.

Khảo sát thực trạng hoạt động TDDT NK của SV Học viện YDHCTVN.

Đánh giá thực trạng và mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN hiện hành cho SV Học viện YDHCTVN.

Xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình NK được xây dựng: luận án căn cứ kết quả lựa chọn các tiêu chí được trình bày tại các tiểu mục (3.1.3.2 và 3.1.3.3), qua đó xác định được 02 nội dung cần đánh giá với các tiêu chí sau:

- Đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDDT trường học: 04 tiêu chí.

- Đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập: 16 tiêu chí.

Hoàn thành Báo cáo khoa học tổng quan của đề tài luận án.

Giai đoạn kết thúc: Từ tháng 10/2020 tới tháng 12/2021.

Đăng tải 02 bài báo khoa học trên các tạp chí có uy tín.

Thu thập, xử lý số liệu kết quả nghiên cứu luận án.

Viết, chỉnh sửa và hoàn thiện luận án.

Hoàn thiện thủ tục và bảo vệ luận án cấp cơ sở.

Bảo vệ, chỉnh sửa luận án theo ý kiến của các thành viên và Quyết nghị của Hội đồng chấm luận án cấp cơ sở.

Hoàn thiện thủ tục và bảo vệ luận án cấp trường.

Chỉnh sửa luận án theo ý kiến của các thành viên và Quyết nghị của Hội đồng chấm luận án cấp trường.

Hoàn thiện các thủ tục sau bảo vệ và nộp lưu chiểu theo quy định.

CHƯƠNG 3

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Dựa trên quan điểm đánh giá chất lượng công tác GDTC và TDTT NK đã trình bày trong tiểu mục 1.3.2 và Thông tư số 01/2019/TT-BVHTTDL về đánh giá phong trào TDTT quần chúng, thực trạng hoạt động TDTT NK được đề tài đánh giá trên các mặt: (i) Phong trào hoạt động TDTT NK của SV; (ii) Các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK; (iii) Thực trạng chương trình tập luyện NK môn VCTVN.

3.1.1. Thực trạng phong trào hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên

3.1.1.1. Thực trạng mức độ tham gia và nội dung tập luyện

Khảo sát được tiến hành thông qua phỏng vấn 1200 SV thuộc 04 khóa đại học bằng phiếu hỏi (Phụ lục số 01). Kết quả thống kê được trình bày tại bảng 3.1.

Bảng 3.1. Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=1200)

TT	Nội dung	Tổng số		Giới tính			
		m _i	%	Nam (n=480)		Nữ (n=720)	
				m _i	%	m _i	%
I. Mức độ tham gia tập luyện							
1	Không tham gia tập luyện NK	509	42.42	195	40.63	314	43.61
2	Có tham gia tập luyện NK	691	57.58	285	59.38	406	56.39
II. Nội dung tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa							
2.1	Bóng đá	128	10.67	88	18.33	40	5.56
2.2	Bóng chuyền	61	5.08	35	7.29	26	3.61
2.3	Bóng bàn	86	7.17	20	4.17	66	9.17
2.4	Bóng rổ	56	4.67	25	5.21	31	4.31
2.5	Cầu lông	124	10.33	48	10.00	76	10.56
2.6	Điền kinh	90	7.50	61	12.71	29	4.03
2.7	Võ thuật	209	17.42	89	18.54	120	16.67
2.8	Bơi lội	28	2.33	10	2.08	18	2.50
2.9	Đá cầu	113	9.42	45	9.38	68	9.44
2.10	Thể dục (Gym, Aerobic, Dance sport)	132	11.00	59	12.29	73	10.14
2.11	Các môn thể thao khác	44	3.67	19	3.96	25	3.47

Kết quả khảo sát tại bảng 3.1 cho thấy, tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT NK đạt 57.58% tổng số SV được khảo sát. Đặc biệt, qua phỏng vấn trực tiếp còn cho thấy, tỷ lệ SV năm 3 và 4 tham gia hoạt động NK giảm đáng kể do các em phải đi thực tập và thực hành tại các cơ sở y tế, đối tượng tập luyện NK chủ yếu là SV năm thứ nhất và thứ hai.

Trong tổng số 1200 SV, các môn thể thao được yêu thích và tập luyện nhiều ở cả nam và nữ là Võ thuật (17.42), Thể dục (Gym, Aerobic, thể dục thẩm mỹ...), chiếm 11.0%. Đây cũng là hai nội dung có trong chương trình GDTC chính khóa, có các CLB NK được tổ chức trong Học viện và có giáo viên hướng dẫn tập luyện. Có thể hiểu, khi tham gia các nội dung này SV có được sự hướng dẫn của GV, đồng thời việc hoàn thiện các kỹ thuật động tác và nâng cao trình độ chuyên môn sẽ giúp SV dễ đạt được điểm cao khi thi kết thúc môn học trong chương trình GDTC chính khóa.

Tỷ lệ tập luyện các môn thể thao theo giới tính có sự khác biệt đáng kể. Cụ thể: Các môn thể thao được yêu thích và tham gia tập luyện NK cao nhất ở nam là Bóng đá, Võ thuật, Cầu lông, Điền kinh và Gym; Những môn được nữ SV tham gia tập luyện đông là Thể dục thẩm mỹ và Võ thuật. Đây là những môn thể thao không đòi hỏi quá cao về cơ sở vật chất, dễ tập luyện, phù hợp với đặc điểm thể chất và sở thích của SV.

Các môn thể thao khác như Bơi lội, Đá cầu, Bóng bàn, Bóng chuyền, Cờ vua v.v.. có tỷ lệ SV tham gia tập luyện NK ít hơn, đặc biệt là Bơi lội. Đây là môn thể thao rất tốt cho sự phát triển thể chất nhưng có độ nguy hiểm cao, đặc biệt là điều kiện tham gia hạn chế và là môn thể thao chỉ hoạt động theo mùa.

Kết quả lựa chọn tham gia các môn thể thao NK của SV đồng thời cũng phản ánh một thực trạng về sự thiếu thốn CSVC, sân bãi dụng cụ phục vụ các hoạt động TDTT NK của các em.

3.1.1.2. Thực trạng hình thức tập luyện và hình thức tổ chức tập luyện

Kết quả thống kê được trình bày tại các bảng 3.2 và bảng 3.3.

Trong tiến trình khảo sát các hình thức tập luyện TDTT NK của SV, luận án đồng thời đánh giá về mức độ chuyên cần trong từng hình thức tập luyện, qua đó

cũng phản ánh được nhu cầu và sở thích của SV khi tham gia, cũng như gián tiếp phản ánh những trở ngại mà SV gặp phải (Phụ lục số 01).

Kết quả bảng 3.2 cho thấy:

Bảng 3.2. Thực trạng hình thức tập luyện và mức độ chuyên cần của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=691)

TT	Hình thức	Mức độ tham gia	Tổng hợp (n=691)		Giới tính			
					Nam (n=285)		Nữ (n=406)	
			m _i	%	m _i	%	m _i	%
1.	TD buổi sáng	TX	114	16.50	34	11.93	80	19.70
		Không TX	556	80.46	245	85.96	311	76.60
2.	Đội tuyển	TX	80	11.58	41	14.39	39	9.61
		Không TX	58	8.39	28	9.82	30	7.39
3.	Nhóm, lớp	TX	261	37.77	100	35.08	161	39.65
		Không TX	219	31.69	176	61.75	43	10.59
4.	CLB	TX	170	24.60	81	28.42	89	21.92
		Không TX	175	25.33	76	26.67	99	24.38
5.	Tự tập	TX	219	31.69	113	39.65	106	26.11
		Không TX	456	65.99	167	58.60	289	71.18
6.	Các hình thức khác		-	-	-	-	-	-

Về hình thức tập luyện: SV Học viện YDHCTVN tham gia tập luyện NK các môn TDTT khá đa dạng, theo cả 05 hình thức. Trong đó, hình thức được SV tham gia nhiều nhất là Tự tập, chiếm tới 97.68% tổng số SV có tham gia TDTT NK, Thể dục buổi sáng cũng đạt tỷ lệ tương đương (96.96%), hình thức Nhóm, lớp thấp hơn (69.46%); Các hình thức tập luyện như CLB thể thao và Đội tuyển có tỷ lệ thấp hơn rõ, tương ứng là 49.93% và 19.97%. Kết quả cho thấy, SV Học viện chủ yếu tập luyện theo hình thức tự phát. Tỷ lệ thấp ở các hình thức CLB và Đội tuyển có thể hiểu, đây các hình thức có nhiều ưu điểm song là hình thức tập luyện có chọn lọc, đòi hỏi các điều kiện về năng khiếu, trình độ chuyên môn, cũng như sự tuân thủ thời gian biểu chặt chẽ.

Về mức độ chuyên cần: Các hình thức tập luyện có tỷ lệ SV tham gia thường xuyên cao là tập luyện theo Nhóm, lớp (chiếm 37.77%) và Tự tập (31.69%). Có thể

giải thích do đây là các hình thức tập luyện đáp ứng được các nhu cầu về giao lưu, phù hợp với sở thích và thời gian biểu cá nhân.

Bảng 3.3. Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=691)

TT	Hình thức tổ chức	Kết quả	
		m _i	%
1.	Không có hướng dẫn	441	63.82
2.	Có hướng dẫn	160	23.15
3.	Kết hợp	90	13.02

Bảng 3.3 cho thấy: Có tới 63.82% SV tập luyện NK theo hình thức không có người hướng dẫn. Tỷ lệ sinh viên tập luyện theo hình thức có người hướng dẫn và kết hợp đều chiếm tỷ lệ < 25%. Những SV tập luyện TDTT NK theo hình thức có người hướng dẫn và hình thức kết hợp chủ yếu tập trung ở lượng SV tập luyện theo các CLB thể thao và hình thức đội tuyển thể thao. Các hình thức tổ chức tập luyện khác của SV chủ yếu mang tính tự phát tự phát.

3.1.1.3. Thực trạng tổ chức hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Xuất phát từ đối tượng nghiên cứu của đề tài là chương trình NK môn VCTVN, luận án tiến hành khảo sát thực trạng tổ chức tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 106 SV đang tham gia tập luyện NK môn VCTVN (Phụ lục số 02). Kết quả được trình bày tại bảng 3.4. Kết quả khảo sát cho thấy:

Về đối tượng tham gia tập luyện: Tỷ lệ SV tham gia tập luyện NK môn VCTVN dưới hình thức CLB chiếm 76.42%; Tỷ lệ SV tham gia Đội tuyển Võ thuật của Học viện chỉ chiếm 15.09%, tuy vậy, đây cũng là số SV vừa tham gia CLB Võ cổ truyền Việt Nam vừa tham gia tập luyện Đội tuyển khi chuẩn bị tham gia thi đấu.

Về số buổi tập trong tuần và thời gian buổi tập: Hầu hết SV tập luyện NK môn VCTVN đều tập từ 2 đến 3 buổi/ tuần, chiếm từ 71.70% đến 80.19%; Các phương án khác ít được SV tham gia.

Về thời điểm tập luyện trong ngày: Có tới 93.40% trả lời tập luyện vào buổi chiều tối. Về hình thức tham gia tập luyện, hầu hết tham gia tập luyện dưới hình thức CLB có người hướng dẫn (chiếm 73.58%) và tập luyện theo Đội tuyển Võ thuật của Học viện (15.09%).

Về kinh phí tham gia: Tham gia CLB có người hướng dẫn với mức phí từ 100.000đ đến 150.000đ chiếm hơn 80%.

Bảng 3.4. Kết quả khảo sát thực trạng tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 106)

TT	Nội dung	Phương án	Kết quả		Ghi chú
			m _i	%	
1.	Đội tượng tập	Những SV yêu thích Võ thuật tự do	14	13.21	Tập tự do
		SV tham gia CLB Võ cổ truyền VN	81	76.42	CLB
		SV Đội tuyển Võ thuật của Học viện	16	15.09	Đội tuyển
2.	Số buổi tập trong tuần	1 buổi/Tuần	12	11.32	Tập tự do
		2 buổi/Tuần	85	80.19	CLB
		3 buổi/Tuần	76	71.70	
		4-5 buổi/Tuần	14	13.21	Tập tự do
		6-7 buổi/Tuần	3	2.83	
3.	Thời gian một buổi tập	45 phút/buổi	9	8.49	CLB
		60 phút/buổi	79	74.53	
		90 phút/buổi	100	94.34	
		120 phút/buổi	15	14.15	Tập tự do
		>120 phút/buổi	0	0.00	
4.	Thời điểm tập	Buổi sáng (Từ 5h30 đến 6h30)	13	12.26	CLB
		Buổi chiều (Từ 17h30 đến 19h00)	99	93.40	
		Buổi tối (Từ 20h00 đến 21h30)	16	15.09	Đội tuyển
5.	Hình thức tập luyện	Tập luyện theo đội tuyển	16	15.09	Đội tuyển
		Tập luyện theo CLB có thu phí, có người hướng dẫn	78	73.58	CLB
		Tập luyện tự do	14	13.21	Tập tự do
6.	Kinh phí tập luyện tháng	< 100.000đ	13	12.26	CLB
		100.000đ - 150.000đ	87	82.08	
		150.000đ - 200.000đ	16	15.09	Tập luyện tự do
		>200.000đ	3	2.83	

Như vậy có thể thấy: SV tham gia tập luyện NK chủ yếu dưới hình thức CLB có người hướng dẫn và có thu phí; Thời điểm tập luyện, thời gian buổi tập và số buổi tập trong tuần của CLB là tương đối khoa học và phù hợp với điều kiện

thực tiễn học tập và rèn luyện chính khóa của SV; Kinh phí từ 100.000đ đến 150.000đ/tháng là tương đối rẻ và phù hợp với sức chi trả của SV. Đây cũng là điều kiện thuận lợi để chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài luận án.

3.1.2. Thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

3.1.2.1. Xác định các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Để xác định được các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN, qua quan sát sơ phạm tại cơ sở đào tạo, tham khảo các tài liệu có liên quan và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, nhà quản lý về GDTC và thể thao trường học, các GV Bộ môn GDTC và cán bộ hướng dẫn tại các CLB, luận án bước đầu đã xác định được 10 yếu tố (03 yếu tố khách quan và 07 yếu tố chủ quan) có ảnh hưởng chính và đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK của SV, cụ thể:

Các yếu tố chủ quan gồm: Nhận thức của SV về các hoạt động TDTT NK; Nhu cầu tham gia tập luyện NK các môn TDTT của SV; Động cơ và thái độ tham gia tập luyện các môn TDTT NK của SV.

Các yếu tố khách quan gồm: Công tác lãnh đạo, chỉ đạo các hoạt động TDTT NK; Chương trình GDTC chính khóa dành cho SV; CSVC phục vụ hoạt động TDTT NK; Đội ngũ GV hướng dẫn tập luyện TDTT NK; Nội dung và hình thức tập luyện TDTT NK; Kinh phí cho hoạt động TDTT NK; Công tác xã hội hóa (XHH) trong hoạt động TDTT NK.

Để xác định được các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN, luận án tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 36 cán bộ trong lĩnh vực GDTC trong và ngoài Học viện (Phụ lục số 03). Kết quả phỏng vấn được đánh giá theo thang đo Likert 05 mức với giá trị khoảng cách $n = (5-1)/5 = 0,8$; Không ảnh hưởng: từ 1.00-1.80 điểm; Ít ảnh hưởng: từ 1.81-2.60 điểm; Ảnh hưởng TB: từ 2.61-3.40 điểm; Khá ảnh hưởng: từ 3.41-4.20 điểm; Rất ảnh hưởng: từ 4.21-5.00 điểm. Luận án lựa chọn những yếu tố đạt từ 85% tổng điểm tối đa trở lên, tương đương với giá trị TB từ trên 4.25 điểm ở mức Rất ảnh hưởng là những yếu tố chính đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.5.

Bảng 3.5. Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 36)

TT	Nội dung	Kết quả thống kê		
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	\bar{X}
Các yếu tố chủ quan				
1.	Nhận thức của SV về hoạt động TDTT NK	170	94,44	4,72
2.	Nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK của SV	163	90,56	4,53
3.	Động cơ và thái độ tham gia TDTT NK của SV	165	91,67	4,58
Các yếu tố khách quan				
1.	Công tác lãnh đạo, chỉ đạo các hoạt động TDTT NK	162	90,00	4,50
2.	Chương trình GDTC chính khóa	176	97,78	4,89
3.	CSVC phục vụ hoạt động TDTT NK	168	93,33	4,67
4.	Đội ngũ GV hướng dẫn tập luyện TDTT NK	158	87,78	4,39
5.	Nội dung và hình thức tập luyện TDTT NK	157	87,22	4,36
6.	Kinh phí cho hoạt động TDTT NK	159	88,33	4,42
7.	Công tác XHH trong hoạt động TDTT NK	88	48,89	2,44

Kết quả bảng 3.5 cho thấy, theo quy ước phỏng vấn đặt ra, luận án đã loại bỏ 01 yếu tố, đó là Công tác XHH trong hoạt động TDTT NK, có tổng điểm đạt 48.89% ở mức ít ảnh hưởng (2,44 điểm).

Kết quả nghiên cứu đã cho phép luận án lựa chọn 03 yếu tố chủ quan và 06 yếu tố khách quan có ảnh hưởng chính tới phong trào tập luyện TDTT NK của SV Học viện để tiếp tục nghiên cứu.

Trên cơ sở kết quả thu được, luận án tiến hành đánh giá chi tiết thực trạng từng yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV tại Học viện YDHCTVN.

3.1.2.2. Đánh giá thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

A. Thực trạng các yếu tố chủ quan

Thực trạng các yếu tố chủ quan đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK được khảo sát trên 1200 SV 04 khóa Đại học (từ khóa K13 năm thứ 4, K14 năm

thứ 3, K15 năm thứ 2 và K16 năm thứ nhất) đang học tập tại Học viện YDHCTVN và 36 cán bộ quản lý, GV bằng phiếu hỏi (Phụ lục số 01), (Phụ lục số 04).

(1) Thực trạng nhận thức của sinh viên về tác dụng của hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa

Kết quả khảo sát được thể hiện tại bảng 3.6.

Bảng 3.6. Kết quả khảo sát thực trạng nhận thức của sinh viên về tác dụng của hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa

TT	Nội dung	CG, CBQL, GV (n=36)		SV (n=1200)		So sánh	
		m _i	%	m _i	%	χ^2	P
Nhận thức về tác dụng của tập luyện ngoại khóa đối với sinh viên							
1	Tốt cho sức khỏe	31	86.11	1059	88.25	14.685	>0,05
2	Phát triển thể lực	33	91.67	1041	86.75		
3	Giữ gìn vóc dáng	30	83.33	929	77.42		
4	Kết giao bạn bè	28	77.78	871	72.58		
5	Giúp thư giãn	18	50.00	942	78.51		
6	Tốn thời gian công sức	0	0.00	96	7.06		
7	Không có tác dụng	0	0.00	105	8.75		

Về nhận thức, cả 02 nhóm đối tượng được phỏng vấn đều có nhận thức tích cực về tác dụng của tập luyện TDTT NK đối với SV trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, giữ gìn vóc dáng, giao lưu kết bạn và thư giãn. Kết quả trả lời các nội dung trên tương đồng giữa hai nhóm đối tượng tham gia phỏng vấn ($P > 0.05$). Đây là những nhận thức đúng đắn, khoa học và là cơ sở để SV xây dựng động cơ tham gia tập luyện một cách tích cực và bền vững. Tuy vậy, thực tiễn cho thấy vẫn còn nhiều SV (từ 7.06% đến 8.75%) cho rằng tham gia tập luyện NK không có tác dụng hoặc tốn thời gian, mất công sức.

(2) Thực trạng nhu cầu tham gia tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên

Luận án tiến hành khảo sát nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK của SV Học viện thông qua phỏng vấn 1200 SV bằng phiếu hỏi và tập trung vào 04 nội dung chính (Phụ lục số 01), đó là:

Thứ nhất, nhu cầu của SV muốn được tham gia tập luyện NK;

Thứ hai, nhu cầu tham gia các môn thể thao theo năng khiếu và sở thích;

Thứ ba, nhu cầu tham gia các CLB thể thao có người hướng dẫn;

Thứ tư, nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK môn VCTVN.

Kết quả khảo sát qua phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.7 đã cho thấy:

Tỷ lệ sinh viên muốn tham gia tập luyện TDTT NK (chiếm tới 73.00%) cao hơn nhiều so với tỷ lệ thực tế SV đang tham gia tập luyện (57.58%). Thực tế số lượng SV nữ tại Học viện nhiều hơn số lượng sinh viên nam, tuy vậy, tỉ lệ SV nam lại có nhu cầu muốn tham gia tập luyện NK tới 78.75%, trong khi tỷ lệ này ở nữ chỉ chiếm 69.17%.

Kết quả khảo sát nhu cầu tham gia tập luyện cho thấy, rất nhiều SV mong muốn tham gia tập luyện NK nhưng chưa tham gia tập luyện. Điều này cho thấy, nếu tìm hiểu nguyên nhân rõ ràng và có những biện pháp hợp lý có thể thu hút thêm nhóm đối tượng này tham gia tập luyện.

Về nhu cầu tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích nhiều nhất ở SV nam tập trung vào các môn Bóng đá (22.42%), Võ thuật (26.00%), Thể dục (Gym, 32.50%); Các môn thể thao khác có tỷ lệ phân tán và thấp hơn, thấp nhất thuộc về các môn Bơi lội và Bóng rổ. Đối với nữ, các môn thể thao yêu thích NK là Võ thuật (19.03%) và Thể dục (Gym, Aerobic, thể dục thẩm mỹ) chiếm 30.69%, các môn khác chiếm tỉ lệ rất thấp, chưa đạt được 10%.

Về nhu cầu muốn tham gia tập luyện NK dưới hình thức các CLB có người hướng dẫn đã nhận được phần lớn sự lựa chọn, chiếm tỉ lệ hơn 70%. Như vậy, phần đông SV muốn được tham gia tập luyện trong môi trường bán chuyên nghiệp, có tổ chức, có thời gian biểu và có người hướng dẫn.

Có thể thấy, nhu cầu của SV Học viện YDHCTVN lựa chọn các môn TT NK tập trung cao ở các môn Võ thuật và Thể dục (Gym, Aerobic, thể dục thẩm mỹ). Đây cũng là những môn trong chương trình GDTC chính khóa. Do CSVC hạ tầng của Học viện còn thiếu thốn nên các môn như: Cầu lông, Điền kinh, Bóng chuyên, Bóng rổ, Bơi lội và Bóng bàn ít được SV lựa chọn. Đây cũng là một trong những điểm đặc biệt về thực trạng hoạt động TDTT NK của SV tại Học viện.

**Bảng 3.7. Thực trạng nhu cầu tham gia tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên
Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=1200)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Tổng hợp (n= 1200)		Kết quả phỏng vấn					
				Nam (n=480)		Nữ (n=720)		So sánh	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	χ^2	P
1.	Thực trạng nhu cầu muốn được tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa								
	Mong muốn tham gia tập luyện	876	73.00	378	78.75	498	61.17	15.12	<0.001
	Không muốn tham gia tập luyện	269	22.42	89	18.54	180	25.00		
	Phân vân	55	4.58	13	2.71	42	5.83		
2.	Thực trạng nhu cầu tham ngoại khóa gia các môn thể thao theo năng khiếu và sở thích								
	Bóng đá	269	22.42	158	32.92	111	15.42	110.01	<0.001
	Bóng chuyền	105	8.75	54	11.25	51	7.08		
	Bóng bàn	121	10.08	57	11.88	64	8.89		
	Bóng rổ	91	7.58	59	12.29	32	4.44		
	Cầu lông	151	12.58	89	18.54	62	8.61		
	Điền kinh	132	11.00	61	12.71	71	9.86		
	Võ thuật	312	26.00	175	36.46	137	19.03		
	Bơi lội	89	7.42	53	11.04	36	5.00		
	Đá cầu	175	14.58	98	20.42	77	10.69		
Thể dục (Gym, Aerobic, dance spor)	390	32.50	169	35.21	221	30.69			
3.	Thực trạng nhu cầu tham gia ngoại khóa dưới hình thức các CLB thể thao có người hướng dẫn								
	Có	875	72.92	341	71.04	534	74.17	1.424	>0.05
	Không	325	27.08	139	28.96	186	25.83		

Do tập luyện TDTT NK môn VCTVN của SV tại Học viện YDHCTVN là khách thể của đối tượng nghiên cứu đề tài luận án, với mong muốn xác định cơ sở thực tiễn cho việc xây dựng chương trình tập luyện NK, luận án thiết kế nội dung phỏng vấn sâu hơn (Phụ lục số 01). Kết quả được trình bày tại bảng 3.8.

Bảng 3.8. Khảo sát nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 1200)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		m_i	%
	Nhu cầu tham gia tập luyện NK môn Võ cổ truyền Việt Nam (n = 1200)		
1.	Có nhu cầu tham gia tập luyện	312	26.00
	Không có nhu cầu tham gia tập luyện	724	60.33
	Phân vân	164	13.67
	Nhu cầu tham gia ngoại khóa dưới hình thức CLB (n = 312)		
2.	Mong muốn tham gia CLB	288	92.31
	Không muốn tham gia CLB	24	7.69

Kết quả phỏng vấn tại bảng 3.8 cho thấy, có 26.0% tổng số SV có nhu cầu tham gia tập luyện NK môn VCTVN và 13.67% trả lời phân vân. Trong số SV có nhu cầu tham gia, có tới 92.31% có nhu cầu tham gia dưới hình thức CLB có người hướng dẫn và có chương trình tập luyện.

Từ kết quả trên cho thấy, việc triển khai tổ chức hoạt động tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN là khả thi, dưới hình thức tổ chức CLB và có chương trình, có kế hoạch huấn luyện khoa học, có người hướng dẫn là hoàn toàn phù hợp với nhu cầu của SV.

(3) Thực trạng động cơ, thái độ tập luyện và nguyên nhân không tham gia tập luyện ngoại khóa Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên

Từ kết quả khảo sát thực trạng mức độ tham gia tập luyện TDTT NK, luận án tiến hành khảo sát thực trạng động cơ, thái độ tham gia tập luyện NK và nguyên nhân không tham gia của SV qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 2 nhóm SV có và không tham gia tập luyện NK (Phụ lục số 01). Kết quả trình bày tại bảng 3.9.

Bảng 3.9. Thực trạng động cơ, thái độ tập luyện và nguyên nhân không tham gia Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả thống kê	
		m _i	%
Động cơ tập luyện TDTT NK (n=691)			
1.	Yêu thích môn thể thao	546	79.02
	Tập luyện để nâng cao thể lực	371	53.69
	Tập luyện để có thể hình đẹp	397	57.45
	Tập luyện để giao lưu, mở rộng quan hệ	351	50.80
	Tập luyện để thể hiện bản thân	116	16.79
	Tập luyện do bạn bè lôi kéo	87	12.59
	Tập luyện để bớt thời gian rảnh rỗi	100	14.47
	Vì kết quả học tập môn GDTC chính khóa	506	73.23
	Thái độ tham gia tập luyện TDTT NK của SV (n=691)		
2.	Yêu thích và nhiệt tình tập luyện	300	43.41
	Bình thường	224	32.42
	Không thích tập luyện	167	24.17
Nguyên nhân không tham gia tập luyện NK (n = 509)			
3.	Không yêu thích các môn thể thao	145	28.49
	Thiếu cơ sở vật chất, sân bãi	413	81.14
	Tốn thời gian	93	18.27
	Tập luyện ngoại khóa không có tác dụng gì	121	23.77
	Nguy hiểm, dễ gây chấn thương	63	12.38
	Tốn kém kinh phí	102	20.04
	Nội dung tập luyện nhàm chán, không gây hứng thú	199	39.10

Kết quả khảo sát tại bảng 3.9 cho thấy:

Trong số SV tham gia tập luyện TDTT NK, kết quả phỏng vấn đã phản ánh động cơ tập luyện với kết quả tích cực như: Yêu thích môn thể thao, chiếm 79.02%; Tập luyện để nâng cao thể lực, chiếm 53.69%; Tập luyện để có thể hình đẹp, 57.45%; Tập luyện để giao lưu, mở rộng quan hệ, 50.80%; Đặc biệt là động cơ Vì kết quả học tập môn GDTC chính khóa, chiếm 73.23%. Bên cạnh đó, một số động cơ khác kém bền vững cũng nhận được từ 12.59 đến 16.79% lựa chọn.

Về thái độ tham gia tập luyện NK của SV, đáng chú ý là tỷ lệ SV tự đánh giá về mức độ yêu thích và nhiệt tình tham gia tập luyện chỉ đạt 43.41%, còn lại có đến 56.59% cho là bình thường và không thích tập luyện NK (24.17%).

Để tìm hiểu nguyên nhân không tham gia các hoạt động TDTT NK, luận án tiến hành phỏng vấn nhóm SV không tham gia tập luyện. Kết quả cho thấy nguyên nhân được xác định khá đa dạng, trong đó đặc biệt chú ý là lý do Tập luyện NK thiếu CSVC, sân bãi (chiếm tới 81.14%) và Nội dung tập luyện nhàm chán, không gây hứng thú (39.10%). Kết quả này trùng hợp với ý kiến đánh giá thực trạng CSVC ở mục các yếu tố khách quan dưới đây.

B. Thực trạng các yếu tố khách quan

(4) Thực trạng công tác lãnh đạo, chỉ đạo các hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa

Để hiểu rõ về công tác lãnh đạo, chỉ đạo của cán bộ lãnh đạo Học viện dành cho các hoạt động TDTT NK, luận án tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới cán bộ quản lý và GV với hai nội dung (Phụ lục số 04). Kết quả được trình bày tại bảng 3.10.

Bảng 3.10. Kết quả khảo sát thực trạng công tác lãnh đạo, chỉ đạo các hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=36)

TT	Nội dung	Cán bộ QL (n=12)		Giảng viên (n=24)	
		mi	%	mi	%
<i>Sự quan tâm của lãnh đạo Học viện về công tác TDTT ngoại khóa</i>					
1.	Rất quan tâm	10	83.33	5	20.83
2.	Quan tâm	2	16.67	19	79.17
3.	Ít quan tâm	0	0.00	0	0.00
<i>Sự chỉ đạo của lãnh đạo Học viện về công tác TDTT ngoại khóa</i>					
4.	Rất kịp thời	9	75.00	7	29.17
5.	Kịp thời	3	25.00	11	45.83
6.	Chưa kịp thời	0	0.00	6	25.00

Bảng 3.10 cho thấy, khối cán bộ quản lý cho rằng lãnh đạo Học viện đã rất quan tâm đến hoạt động TDTT NK và đã có sự chỉ đạo rất kịp thời các hoạt động này (từ 75.00% đến 83.33%), trong khi ở khối GV lại cho rằng sự quan tâm và chỉ

đạo các hoạt động TDTT NK của lãnh đạo chỉ đạt 20.83% và 29.17%, tương ứng ở mức rất quan tâm và rất kịp thời.

Điều đó cho thấy GV, đặc biệt là GV GDTC rất mong muốn Ban giám hiệu, lãnh đạo các đơn vị quan tâm hơn nữa và có các hoạt động chỉ đạo, lãnh đạo kịp thời và hiệu quả hơn đối với hoạt động TDTT NK của SV.

(5) Thực trạng chương trình Giáo dục thể chất chính khóa dành cho sinh viên

Căn cứ qui định của Bộ GD&ĐT, Học viện YDHCTVN đã xây dựng chương trình môn học GDTC cho SV. Bằng phương pháp phân tích tài liệu cho thấy, nội dung các môn học trong chương trình phù hợp với điều kiện CSVC của Nhà trường.

Nội dung giảng dạy môn Giáo dục thể chất: Nội dung chính gồm hai phần: lý thuyết và thực hành.

Phần lý thuyết: Giúp SV nhận thức đúng đắn về vị trí vai trò, tác dụng của công tác GDTC, cung cấp những kiến thức về nguyên lý kỹ thuật động tác, nguyên tắc tập luyện và tổ chức thi đấu thể thao, kiến thức tự rèn luyện sức khoẻ.

Phần thực hành: Việc giảng dạy kỹ thuật động tác được tiến hành trong các giờ lên lớp nội khoá theo thời khoá biểu của Học viện. Nội dung chương trình gồm một số môn thể thao: Thể dục nhịp điệu (nữ), võ Taekwondo (nam), Ngũ gia quyền và Thái cực quyền.

Nội dung chương trình GDTC chính khóa được áp dụng trong 5 năm gần đây được trình bày tại bảng 3.11.

Bảng 3.11. Nội dung chương trình môn học Giáo dục thể chất chính khóa cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

TT	Nội dung giảng dạy	Tổng số giờ	Học phần			Ghi chú
			I	II	III	
	Lý thuyết chung	15	15	-	-	Bắt buộc
	Thực hành	90	30	30	30	Bắt buộc
1.	Võ Taekwondo (nam)	-	30	-	-	
	Thể dục nhịp điệu (nữ)	-	30	-	-	
2.	Võ cổ truyền (Ngũ gia quyền)	-	-	30	-	
3.	Võ cổ truyền (Thái cực quyền)	-	-		30	
	Tổng số	105	45	30	30	

Qua bảng 3.11 cho thấy, nội dung chương trình GDTC đang áp dụng có số lượng các môn học không nhiều, chương trình GDTC của Học viện đã cơ bản đáp ứng được chương trình khung của Bộ GD&ĐT (Điều 4 Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT). Các môn học chủ yếu là các môn tay không như: Võ, Thể dục nhịp điệu, Ngũ gia quyền, Thái cực quyền, chưa đưa vào giảng dạy các môn thể thao được nhiều SV yêu thích như: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ...do CSVC không đảm bảo.

Thống kê tại bảng 3.11 đã chỉ rõ, tổng số giờ trong chương trình GDTC là 105 giờ, trong đó 15 giờ dành cho giảng dạy lý thuyết và 90 giờ dành cho nội dung thực hành (được chia đều cho ba học phần, mỗi học phần 30 giờ).

Học phần I: 45 giờ, nội dung bắt buộc, trong đó có 15 giờ lý thuyết và 30 giờ thực hành gồm: Taekwondo đối với Nam và Thể dục nhịp điệu đối với Nữ.

Học phần II: 30 giờ, nội dung bắt buộc VCTVN (Ngũ gia quyền).

Học phần III, 30 giờ, nội dung bắt buộc VCTVN (Thái cực quyền).

Thông qua phân tích thực trạng chương trình GDTC nội khóa cho thấy, phần lớn các nội dung học tập trong giờ chính khóa mới dừng lại ở mức trang bị cho sinh viên kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác. Đây là điều kiện thuận lợi cho chúng tôi thực hiện nghiên cứu đề tài luận án về xây dựng chương trình hoạt động NK môn VCTVN.

(6) Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Thực trạng CSVC, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện các môn TDTT, bao gồm cả hoạt động nội khóa và NK, được khảo sát qua quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các GV và SV của Học viện. Kết quả được trình bày tại bảng 3.12.

Qua bảng 3.12 cho thấy, thực trạng CSVC, sân bãi dụng cụ phục vụ công tác GDTC là rất thiếu thốn: Sân bãi, nhà tập hầu như chưa có như nhà tập thể chất và các loại sân bóng; Những sân tập có thì chất lượng và đáp ứng ở mức độ trung bình như: sân Cầu lông, bàn Bóng bàn, sân Đá cầu, sân tập phục vụ nội dung Võ thuật.

Thông kê cũng cho thấy, riêng thiết bị dụng cụ dành cho các nội dung giảng dạy môn Võ thuật thì tương đối đầy đủ do CLB và SV tự trang bị. Các dụng cụ do

CLB trang bị có chất lượng ở mức trung bình và đáp ứng đủ, những dụng cụ cá nhân do SV tự trang bị thì đều đạt chất lượng tốt.

Như vậy có thể thấy, CSVC, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện các môn TDDT chính khóa và NK của Học viện YDHCTVN còn rất thiếu, chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện nhiều môn thể thao yêu thích của SV.

Bảng 3.12. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác Giáo dục thể chất và thể thao trường học tại Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

TT	Cơ sở vật chất	Kết quả khảo sát				
		Đơn vị tính	Số lượng	Chất lượng	Mức độ đáp ứng	Ghi chú
1.	Nhà tập thể chất	-	-	-	-	Chưa có
2.	Sân bóng rổ	-	-	-	-	Chưa có
3.	Sân bóng đá 7 người	-	-	-	-	Chưa có
4.	Sân bóng chuyền	-	-	-	-	Chưa có
5.	Bể bơi	-	-	-	-	Chưa có
6.	Sân cầu lông	sân	02	TB	TB	
7.	Bàn bóng bàn	bộ	01	TB	TB	
8.	Sân đá cầu	sân	02	TB	TB	
9.	Sân tập phục vụ nội dung Võ thuật	sân	01	TB	TB	
Dụng cụ phục vụ tập luyện các nội dung môn Võ thuật						
1.	Thảm tập	Tấm	40	Tốt	Đủ	CLB trang bị
2.	Lăng tay	Đôi	20	TB	Đủ	
3.	Lăng chân	Đôi	21	TB	Đủ	
4.	Găng tập	Đôi	25	TB	Đủ	
5.	Bịt cẳng chân	Đôi	20	Khá	Đủ	
6.	Bịt mu bàn chân	Đôi	23	TB	Đủ	
7.	Giáp bảo vệ	Bộ	10	TB	Đủ	
8.	Mũ bảo vệ	Cái	10	TB	Đủ	
9.	Võ phục	Bộ	Đủ	Tốt	Tốt	Sinh viên tự trang bị
10.	Dây nhảy	Cái	Đủ	Tốt	Tốt	
11.	Dây cao su	Cái	Đủ	Tốt	Tốt	
12.	Bảo vệ răng	Cái	Đủ	Tốt	Tốt	
13.	Koki	Cái	Đủ	Tốt	Tốt	

(7) Thực trạng về đội ngũ giảng viên giảng dạy và hướng dẫn hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Khảo sát thực trạng về đội ngũ GV giảng dạy, hướng dẫn tập luyện các môn TDDT NK cho SV tại Học viện YDHCTVN được tiến hành thông qua khảo sát hồ sơ cán bộ và phỏng vấn trực tiếp các GV tham gia hướng dẫn trực tiếp các hoạt động TDDT NK. Kết quả được trình bày tại bảng 3.13.

Bảng 3.13. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy và hướng dẫn hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa tại Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

TT	Giới tính	Tổng số	Kết quả thống kê						
			Thâm niên bình quân		Trình độ đào tạo	Tin học		Ngoại ngữ	Chuyên ngành
			<5 năm	>5 năm	Trên Đại học	Tin học ứng dụng	Trung cấp Tin học	B1 khung Châu Âu	Võ thuật
1	Nam	6	1	5	6	3	3	6	3
2	Nữ	4	-	4	4	4	-	4	-
	Tổng	10	1	9	10	7	3	10	-

Qua bảng 3.13 cho thấy: Tổng số GV của Bộ môn GDTC tham gia giảng dạy các môn GDTC và hướng dẫn các hoạt động TDDT NK cho SV là 10 cán bộ, đáp ứng đủ cho công tác giảng dạy tại Học viện; 100% có trình độ đào tạo thạc sĩ và đang tiếp tục học lên tiến sĩ (03 GV). Văn bằng chứng chỉ của đội ngũ GV đáp ứng được chuẩn của Học viện và của Bộ GD&ĐT; Thâm niên công tác, có 9/10 GV có thâm niên trên 5 năm, là lực lượng có đủ kinh nghiệm trong giảng dạy và NCKH. Trong đó có 03 GV chuyên ngành Võ thuật.

Kết quả khảo sát cho thấy, đội ngũ GV có trình độ chuyên môn đạt chuẩn và trên chuẩn, có kinh nghiệm công tác, đảm bảo phục vụ tốt công tác giảng dạy và hướng dẫn hoạt động TDDT NK cho SV.

(8) Thực trạng nội dung và hình thức tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa

Thực trạng nội dung và hình thức tập luyện TDDT NK của SV Học viện YDHCTVN được luận án trình bày chi tiết tại các tiểu mục 3.1.1.1 và 3.1.1.2.

(9) Thực trạng kinh phí hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa

Thực trạng kinh phí (thu và chi) dành cho hoạt động GDTC nói chung và TDDT NK của SV nói riêng tại Học viện YDHCTVN được thực hiện theo đúng sự

chỉ đạo của Bộ GD&ĐT, Bộ Tài chính. Hàng năm, Học viện dành khoản kinh phí từ nguồn ngân sách được cấp, học phí và các nguồn thu hợp pháp khác để chi cho việc thực hiện các nhiệm vụ tổ chức các hoạt động học tập chính khóa, tập luyện và thi đấu thể thao NK của SV.

Ngoài ra, kinh phí cho các hoạt động nói trên còn được trích từ các nguồn sau: Các khoản tài trợ, hỗ trợ của tổ chức, cá nhân theo quy định của pháp luật; Các nguồn tự nguyện đóng góp của thành viên hội thể thao, CLB thể thao và người tham gia như: Phí tham gia CLB thể thao của SV với mức phí dao động từ 100.000 -150.000đ/tháng. Tuy vậy, kinh phí thu được từ các nguồn trên chưa đủ đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT NK của SV.

Kinh phí chi cho các hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao được thực hiện theo Quy định tại Thông tư số 23/2007/TT-BTC ngày 21/03/2007 của Bộ Tài chính, Thông tư liên tịch số 106/2006/TTLT-BTC-UBTDTT ngày 17/11/2006 của Bộ Tài chính và Ủy ban TDTT (nay là Tổng cục TDTT, thuộc Bộ VHTT&DL)[12],[13].

Như vậy, qua phân tích thực trạng các yếu tố chủ quan và khách quan đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN cho thấy: Để đẩy mạnh phát triển phong trào hoạt động TDTT NK, bên cạnh việc nâng cao nhận thức và nhu cầu tập luyện của SV, cần có sự quan tâm lãnh đạo, chỉ đạo từ Ban giám đốc Học viện trong việc đầu tư thêm về CSVC, sân bãi dụng cụ tập luyện, mở rộng nội dung và xây dựng chương trình tập luyện NK các môn TDTT một cách bài bản, khoa học.

3.1.3. Thực trạng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Dựa trên quan điểm đánh giá chất lượng công tác GDTC và TDTT NK (mục 1.3.2), đồng thời căn cứ mục tiêu và nhiệm vụ của GDTC và thể thao trường học trong các trường Đại học-Cao đẳng (mục 1.2), thực trạng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN được chúng tôi đánh giá trên các mặt:

- (i) Đánh giá chương trình NK môn VCTVN hiện hành;
- (ii) Thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình;
- (iii) Thực trạng đáp ứng mục tiêu GDTC và thể thao trường học của chương trình.

3.1.3.1. Đánh giá chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam hiện hành

(1) Lựa chọn các tiêu chí đánh giá

Qua phân tích mục đích, yêu cầu của việc tập luyện NK môn VCTVN, trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn và các đề tài, luận án có liên quan, thông qua phân tích thực tiễn và xin ý kiến trực tiếp của 12 chuyên gia, nhà quản lý trong và ngoài Học viện YDHCTVN, luận án đề xuất 07 nhóm tiêu chí nhằm đánh giá chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện. Cụ thể các nhóm tiêu chí gồm:

- (i) Nhóm tiêu chí đảm bảo tính phù hợp;
- (ii) Nhóm tiêu chí đảm bảo tính trình tự;
- (iii) Nhóm tiêu chí đảm bảo tính tích hợp;
- (iv) Nhóm tiêu chí đảm bảo tính cân bằng, cân đối;
- (v) Nhóm tiêu chí đảm bảo tính gắn kết;
- (vi) Nhóm tiêu chí đảm bảo tính cập nhật;
- (vii) Nhóm tiêu chí đảm bảo tính hiệu quả.

Để lựa chọn được các tiêu chí phù hợp nhất luận án đã tiến hành phỏng vấn 36 nhà quản lý, chuyên gia và GV (trong đó, 12 nhà quản lý, chuyên gia GDTC và TDTT trường học, 10 chuyên gia về xây dựng chương trình môn học và 14 GV Bộ môn GDTC) bằng phiếu hỏi (Phụ lục số 05).

Câu trả lời được đánh giá theo thang điểm với 03 mức độ: Rất phù hợp = 3 điểm; Phù hợp = 2 điểm; Không phù hợp = 1 điểm.

Luận án sẽ lựa chọn những tiêu chí đạt từ 80% tổng điểm tối đa trở lên làm căn cứ đánh giá thực trạng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Kết quả phỏng vấn được trình bày cụ thể tại bảng 3.14.

Kết quả bảng 3.14 cho thấy, theo quy ước phỏng vấn đặt ra, luận án lựa chọn được 7 tiêu chuẩn (nhóm tiêu chí) với 24 tiêu chí có tổng điểm đạt trên 80% để đánh giá thực trạng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

Bảng 3.14. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí đánh giá chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 36)

TT	Tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Kết quả	
			Tổng Điểm	%
1	Đảm bảo tính phù hợp	Chương trình phù hợp với chủ trương, đường lối chính sách của Đảng, pháp luật của Nhà nước và quy định của Ngành GD&ĐT	95	87.96
2		Phù hợp với công tác GDTC và thể thao trường học	78	72.22
3		Phù hợp với năng lực và khả năng phối hợp vận động của SV Đại học	79	73.15
4		Phù hợp với chuẩn đầu ra của môn Võ cổ truyền Việt Nam theo từng cấp đại, đẳng cấp chuyên môn	98	90.74
5		Quy mô, nội dung chương trình môn học phù hợp với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình (hình thức tổ chức giảng dạy và tập luyện NK).	91	84.26
6		Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra, đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy, tập luyện	93	86.11
7	Đảm bảo tính cân bằng, cân đối	Cân bằng về nội dung môn Võ cổ truyền với các môn thể thao NK khác về kỹ năng vận động	92	85.19
8		Cân bằng về thời lượng với môn thể thao ngoại khóa khác về kỹ năng vận động	77	71.30
9		Cân bằng về cấu trúc nội dung các kỹ, chiến thuật, tâm sinh lý, thể lực	95	87.96
10		Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện	93	86.11
11		Cân bằng về mức độ hoàn thiện kỹ năng và thể lực trong tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam	77	71.30
12		Cân bằng giữa mục tiêu và nội dung của môn Võ cổ truyền Việt Nam	76	70.37
13	Đảm bảo tính gắn kết	Sự gắn kết giữa chương trình học với môn thể thao đã tập luyện và môn thể thao kế tiếp trong chương trình đào tạo bậc Đại học và chương trình GDTC	95	87.96
14		Sự gắn kết giữa các nội dung trong môn học: Nội dung trước là cơ sở để dạy học nội dung tiếp theo (từ kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện và thi đấu)	91	84.26
15		Sự gắn kết giữa hình thức tổ chức, phương pháp thực thi chương trình và phương pháp kiểm tra, đánh giá	93	86.11

TT	Tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Kết quả	
			Tổng Điểm	%
16	Đảm bảo tính cập nhật	Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp tập luyện NK môn Võ cổ truyền Việt Nam	98	90.74
17		Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra, đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn	92	85.19
18		Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo, tài liệu chuyên môn về Võ cổ truyền	99	91.67
19	Đảm bảo tính tích hợp	Tích hợp giữa giáo dục, giáo dỡng và phát triển năng khiếu phong cấp đại-đẳng môn Võ cổ truyền Việt Nam	94	87.04
20		Tích hợp đào tạo kỹ năng vận động và các kỹ năng mềm, giáo dục kỹ năng sống	98	90.74
21		Kết hợp hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật dạy học trong triển khai trong tổ chức tập luyện	93	86.11
22	Đảm bảo tính trình tự	Chương trình môn học được thiết kế đảm bảo tính trình tự trong đào tạo SV bậc Đại học và công tác GDTC	98	90.74
23		Trình bày nội dung chương trình môn học theo trình tự lôgic, xác định rõ các điều kiện tiên quyết	92	85.19
24		Trình bày nội dung chương trình môn học theo trình tự nhất quán, từ đơn giản đến phức tạp, từ cụ thể đến khái quát	95	87.96
25		Tiến trình tích hợp các kỹ năng thực hành cần được đào tạo theo yêu cầu của tiêu chuẩn phân cấp đại đẳng trong môn Võ cổ truyền Việt Nam	77	71.30
26		Các hình thức tổ chức triển khai môn Võ cổ truyền Việt Nam (kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện, thi đấu...) phù hợp với sự bố trí các phần nội dung cần trang bị	78	72.22
27	Đảm bảo tính hiệu quả	Nội dung môn học đảm bảo được tính truyền thống và đặc trưng của công tác GDTC	99	91.67
28		Nội dung môn học, các hoạt động triển khai môn học làm thoả mãn mong đợi của SV	98	90.74
29		Kiến thức, kỹ năng được đào tạo, rèn luyện trong môn Võ cổ truyền dễ chuyển đổi và ứng dụng trong thực tiễn	95	87.96
30		Nội dung môn học ở từng giai đoạn đảm bảo tính kế thừa và tích lũy lượng vận động	89	82.41
31		Chương trình môn học được định kỳ tích hợp, cập nhật thông tin mới	92	85.19

(2) Đánh giá chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền hiện hành

Luận án tiến hành đánh giá thực trạng chương trình NK môn VCTVN thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 26 cán bộ quản lý và GV hiện đang hướng dẫn các CLB NK tại Học viện bằng các tiêu chí đã được lựa chọn (Phụ lục số 06).

Kết quả được đánh giá bằng thang độ Likert theo 05 mức: Rất không phù hợp/Yếu: 1.00-1.80 điểm; Không phù hợp/Trung bình: 1.81-2.60 điểm; Bình thường/Khá: 2.61-3.40 điểm; Phù hợp/Tốt: 3.41-4.20 điểm; Rất phù hợp/Rất tốt: 4.21-5.00 điểm. Kết quả đánh giá được thống kê tại bảng 3.15.

Bảng 3.15. Kết quả đánh giá thực trạng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 26)

TT	Tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Tổng điểm	Điểm TB	Đánh giá
1.	Đảm bảo tính phù hợp	Chương trình phù hợp với chủ trương đường lối chính sách của Đảng, pháp luật của Nhà nước và quy định của Ngành GD&ĐT	82	3.15	Khá
2.		Phù hợp với chuẩn đầu ra của môn Võ cổ truyền Việt Nam theo từng cấp đại, đẳng cấp chuyên môn	52	2.00	Trung bình
3.		Quy mô, nội dung chương trình môn học phù hợp với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình (hình thức tổ chức giảng dạy và tập luyện NK).	75	2.88	Khá
4.		Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy, tập luyện	67	2.58	Trung bình
5.	Đảm bảo tính cân bằng, cân đối	Cân bằng về nội dung môn học với các môn thể thao khác về kỹ năng vận động	77	2.96	Khá
6.		Cân bằng về cấu trúc nội dung các kỹ, chiến thuật, tâm sinh lý và thể lực	53	2.04	Trung bình
7.		Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện	48	1.85	Trung bình
8.	Đảm bảo tính gắn kết	Sự gắn kết giữa chương trình môn học với môn thể thao đã tập luyện và môn thể thao kế tiếp trong chương trình đào tạo bậc Đại học và chương trình GDTC	82	3.15	Khá
9.		Sự gắn kết giữa các nội dung môn học: Nội dung trước là cơ sở để dạy học nội dung tiếp theo (từ kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện và thi đấu)	49	1.88	Trung bình
10.		Sự gắn kết giữa hình thức tổ chức, phương pháp thực thi chương trình và phương pháp kiểm tra - đánh giá	52	2.00	Trung bình

TT	Tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Tổng điểm	Điểm TB	Đánh giá
11.	Đảm bảo tính cập nhật	Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp tập luyện NK	50	1.92	Trung bình
12.		Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra, đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn trong Võ cổ truyền Việt Nam	48	1.85	Trung bình
13.		Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo, tài liệu chuyên môn môn Võ cổ truyền Việt Nam	67	2.58	Trung bình
14.	Đảm bảo tính tích hợp	Tích hợp giữa giáo dục, giáo dưỡng và phát triển năng khiếu phong cấp đại-đẳng môn Võ cổ truyền Việt Nam	72	2.77	Khá
15.		Tích hợp đào tạo kỹ năng vận động và các kỹ năng mềm, kỹ năng sống	78	3.00	Khá
16.		Kết hợp hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật dạy học trong triển khai tập luyện	73	2.81	Khá
17.	Đảm bảo tính trình tự	Chương trình môn học được thiết kế đảm bảo tính trình tự trong chương trình đào tạo SV bậc Đại học và công tác GDTC	51	1.96	Trung bình
18.		Trình bày nội dung chương trình theo trình tự lôgic, xác định rõ các điều kiện tiên quyết.	53	2.04	Trung bình
19.		Trình bày nội dung chương trình theo trình tự nhất quán từ đơn giản đến phức tạp, từ cụ thể đến khái quát	63	2.42	Trung bình
20.	Đảm bảo tính hiệu quả	Nội dung chương trình đảm bảo tính truyền thống, đặc trưng của công tác GDTC	58	2.23	Trung bình
21.		Nội dung môn học và các hoạt động triển khai thoả mãn mong đợi của SV	60	2.31	Trung bình
22.		Kiến thức, kỹ năng được đào tạo và rèn luyện trong chương trình dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế xã hội hiện nay	66	2.54	Trung bình
23.		Nội dung môn học ở từng giai đoạn đảm bảo tính kế thừa và tích lũy lượng vận động	54	2.08	Trung bình
24.		Chương trình môn học được định kỳ tích hợp, cập nhật thông tin mới	51	1.96	Trung bình
Tổng hợp				2.37	Trung bình

Qua bảng 3.15 cho thấy, không có tiêu chí nào đạt được từ mức Phù hợp/Tốt, 7/24 tiêu chí thuộc 4 tiêu chuẩn được đánh giá ở mức Khá (tiêu chí

1,3,5,8,14,15,16), còn lại 17/24 tiêu chí được khảo sát chỉ đạt mức Trung bình. Kết quả đánh giá tổng hợp chương trình NK môn VCTVN hiện hành chỉ đạt điểm trung bình 2.37 điểm, đánh giá ở mức Trung bình. Kết quả đánh giá đã chỉ rõ, thực trạng chương trình VCTVN hiện hành chưa đáp ứng được các yêu cầu cần có và nhu cầu của SV Học viện YDHCTVN.

3.1.3.2. Thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam hiện hành

(1) Lựa chọn tiêu chí đánh giá

Qua phân tích tài liệu liên quan, qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp 12 các GV, GV hướng dẫn các môn NK trong và ngoài Học viện, luận án bước đầu đề xuất 5 tiêu chuẩn với 20 tiêu chí để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện, gồm:

Tiêu chuẩn 1: *Nhu cầu sinh lý căn bản trong tập luyện*: 04 tiêu chí (bảng 3.16)

Tiêu chuẩn 2: *Nhu cầu an toàn trong tập luyện*: 04 tiêu chí (bảng 3.16)

Tiêu chuẩn 3: *Nhu cầu được giao lưu tình*: 04 tiêu chí (bảng 3.16)

Tiêu chuẩn 4: *Nhu cầu được quý trọng, kính mến*: 04 tiêu chí (bảng 3.16)

Tiêu chuẩn 5: *Nhu cầu tự thể hiện bản thân*: 04 tiêu chí (bảng 3.16)

Trên cơ sở các tiêu chuẩn và các tiêu chí được đề xuất, để đảm bảo tính khoa học và khách quan, luận án tiến hành phỏng vấn 36 chuyên gia, cán bộ QL và GV GDTC nhằm lựa chọn được những tiêu chí tiêu biểu để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập (Phụ lục số 07). Trả lời phỏng vấn theo 03 mức: Rất đồng ý: 3 điểm; Đồng ý: 2 điểm; Không đồng ý: 1 điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.16.

Qua bảng 3.16 cho thấy, theo quy ước phỏng vấn được đặt ra, luận án lựa chọn 16 tiêu chí thuộc 5 tiêu chuẩn có tổng điểm đạt trên 80% để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN (các tiêu chí bị loại gồm: tiêu chí 3,8,10,19).

Bảng 3.16. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=36)

Tiêu chí	Tiêu chuẩn	Nội dung các tiêu chí	Kết quả	
			Tổng điểm	%
1.	Nhu cầu sinh lý căn bản	Lượng vận động phù hợp với độ tuổi, giới tính của người tập luyện	96	88.89
2.		Đáp ứng tốt việc hoàn thiện các kỹ năng cơ bản như đi, chạy, nhảy, phối hợp vận động	91	84.26
3.		Phát triển tối đa tài năng thể thao	75	69.44
4.		Được vui chơi lành mạnh, phát triển thể chất	97	89.81
5.	Nhu cầu an toàn	Hoạt động tập luyện an toàn, không gây chấn thương cho người tập luyện	93	86.11
6.		SV được trang bị các kiến thức tự bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện	89	82.41
7.		SV được trang bị đầy đủ dụng cụ bảo vệ trong quá trình tập luyện	87	80.56
8.		Trang bị các kỹ thuật sơ cứu chấn thương trong tập luyện	79	73.15
9.	Nhu cầu được giao lưu tình cảm	Chương trình tập luyện giúp người học giao lưu tốt với các bạn tập trong và ngoài CLB	98	90.74
10.		Tăng giao lưu với các CLB thể thao khác	74	68.52
11.		Tăng cường khả năng tự tin trong giao tiếp cho người học	93	86.11
12.		Đáp ứng nhu cầu thuộc về CLB và làm cho người học cảm thấy là một phần của CLB	90	83.33
13.	Nhu cầu được quý trọng, kính mến	Giáo dục, giáo dưỡng cho người tập luyện	89	82.41
14.		Giáo dục ý chí, quyết tâm của người học	95	87.96
15.		Nhận được sự tôn trọng, động viên của HLV	92	85.19
16.		Nhận được sự tôn trọng của bạn bè cùng tập luyện	87	80.56
17.	Nhu cầu tự thể hiện bản thân	Đáp ứng tốt các nội dung thi, kiểm tra định kỳ lên đai, đẳng	88	81.48
18.		Giúp các sinh viên bộc lộ và phát triển tối đa năng khiếu về võ thuật	91	84.26
19.		Đã quan tâm tốt tới các SV có năng khiếu	73	67.59
20.		Giúp SV tự tin thể hiện hết năng lực của bản thân trong quá trình học tập	97	89.81

(2) **Đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam hiện hành**

Bảng 3.17. Kết quả đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

TT	Tiêu chuẩn	Nội dung các tiêu chí	Tổng điểm	Điểm TB	Mức đánh giá
1.	Nhu cầu sinh lý căn bản	Lượng vận động phù hợp với tuổi, giới tính của người tập	444	2.96	TB
2.		Đáp ứng tốt việc hoàn thiện các kỹ năng cơ bản như đi, chạy, nhảy, phối hợp vận động	442	2.95	TB
3.		Được vui chơi lành mạnh, phát triển thể chất	439	2.93	TB
4.	Nhu cầu an toàn trong tập luyện	Hoạt động tập luyện an toàn, không gây chấn thương cho người tập luyện	554	3.69	Hài lòng
5.		SV được trang bị các kiến thức tự bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện	517	3.45	Hài lòng
6.		SV được trang bị đầy đủ dụng cụ bảo vệ trong quá trình tập luyện	548	3.65	Hài lòng
7.	Nhu cầu được giao lưu tình cảm	Chương trình tập luyện giúp người học giao lưu tốt với các bạn tập trong và ngoài CLB	428	2.85	TB
8.		Tăng cường khả năng tự tin trong giao tiếp cho người học	416	2.77	TB
9.		Đáp ứng nhu cầu thuộc về CLB và làm cho người học cảm thấy là một phần của CLB	398	2.65	TB
10.	Nhu cầu được quý trọng, kính mến	Giáo dục, giáo dưỡng cho người tập luyện	423	2.82	TB
11.		Giáo dục ý chí, quyết tâm của người học	450	3.00	TB
12.		Được sự tôn trọng, động viên của HLV	420	2.80	TB
13.		Nhận được sự tôn trọng của bạn bè cùng tập luyện	414	2.76	TB
14.	Nhu cầu được thể hiện bản thân	Đáp ứng tốt các nội dung thi, kiểm tra định kỳ lên đai, đẳng	474	3.16	TB
15.		Giúp SV bộc lộ và phát triển tối đa năng khiếu về võ thuật	423	2.82	TB
16.		Giúp SV tự tin thể hiện hết năng lực của bản thân trong học tập	407	2.71	TB
Tổng hợp			449.81	3.00	TB

Đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN hiện hành được tiến hành trên cơ sở điều tra xã hội học với 150

SV đang tập luyện NK tại CLB Võ cổ truyền VN (Phụ lục số 08). Đánh giá kết quả dựa trên cơ sở điểm trung bình đạt được của từng tiêu chí và điểm trung bình chung để đánh giá theo thang đo Likert 5 mức với khoảng cách 0.8, cụ thể: Từ 1.0-1.8: Rất không hài lòng; từ 1.8-2.6: Không hài lòng; từ 2.6-3.4: Trung bình; từ 3.4-4.2: Hài lòng; từ 4.2-5.0: Rất hài lòng. Kết quả đánh giá được thể hiện tại bảng 3.17.

Kết quả đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN tại bảng 3.17 cho thấy, chỉ có 03/16 tiêu chí thuộc tiêu chuẩn *Nhu cầu an toàn trong tập luyện VCTVN* đạt điểm trung bình từ 3.45 đến 3.69 điểm, được đánh giá ở mức hài lòng của SV tham gia tập luyện. Còn lại 13/16 tiêu chí còn lại đều được đánh giá ở mức Trung bình.

Điểm trung bình chung cho tất cả các tiêu chí chỉ đạt 3.0 điểm, xếp loại Trung bình. Chính vì vậy, việc xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN theo hướng đáp ứng nhu cầu người tập là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu.

3.1.3.3. Thực trạng đáp ứng mục tiêu Thể dục thể thao trường học của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

(1) Lựa chọn tiêu chí đánh giá

Trên quan điểm định hướng xây dựng chương trình đáp ứng mục tiêu GDTC và thể thao trường học, luận án căn cứ các mục tiêu GDTC và thể thao trường học được trình bày trong mục 1.2.2 và kết quả phỏng vấn trực tiếp 12 chuyên gia GDTC và xây dựng chương trình đào tạo, luận án bước đầu xác định được 04 tiêu chí.

Để lựa chọn được những tiêu chí phù hợp nhất, luận án tiến hành phỏng vấn 36 chuyên gia quản lý, cán bộ xây dựng chương trình và các GV GDTC bằng phiếu hỏi (Phụ lục số 09). Cách trả lời cụ thể theo 3 mức: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm. Luận án sẽ lựa chọn những tiêu chí đạt từ trên 80% tổng điểm tối đa để đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDTT trường học của chương trình TDTT NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.18.

Bảng 3.18. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu Thể dục thể thao trường học của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=36)

TT	Tiêu chí	Nội dung đánh giá	Kết quả lựa chọn	
			Tổng điểm	%
1.	Trình độ phát triển thể lực của sinh viên	Căn cứ Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT	96	88.89
		Nội dung khác	12	11.11
2.	Giáo dục đạo đức cho sinh viên	Căn cứ xếp loại điểm rèn luyện của SV	90	83.33
		Nội dung khác	18	16.67
3.	Phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao	Số SV được phát hiện có năng khiếu, được gọi lên Đội tuyển, thành tích các giải	87	80.56
		Nội dung khác	21	19.44
4.	Phát triển phong trào NK môn Võ cổ truyền Việt Nam	Số SV tham gia, mức độ chuyên cần tập luyện	90	83.33
		Nội dung khác	18	16.67

Kết quả trên bảng 3.18 cho thấy, theo nguyên tắc đặt ra, cả 04 tiêu chí đều đạt tổng điểm từ 80.56% trở lên, vì vậy được lựa chọn để đánh giá hiệu quả chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

Căn cứ kết quả phỏng vấn lựa chọn, các tiêu chí và nội dung đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDTT trường học gồm:

(i) Trình độ phát triển thể lực của SV: Luận án sử dụng 6 test sự phạm để kiểm tra trình độ phát triển các tố chất thể lực và 04/06 test để đánh giá xếp loại thể lực SV theo tiêu chuẩn ban hành trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT;

(ii) Hiệu quả giáo dục đạo đức: Đánh giá thông qua xếp loại điểm rèn luyện của SV theo quy định của Học viện YDHCTVN;

(iii) Đánh giá mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao: Căn cứ số lượng SV được phát hiện có năng khiếu, số lượng SV tham gia được gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện, qua thành tích thi đấu các giải tham gia;

(iv) Đánh giá sự phát triển phong trào TDTT NK môn VCTVN tại Học viện: căn cứ số lượng SV tham gia tập luyện NK môn VCTVN và mức độ chuyên cần tập luyện.

(2) Đánh giá thực trạng đáp ứng mục tiêu Thể dục thể thao trường học của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam

a. Đánh giá tiêu chí phát triển thể lực

Các test luận án sử dụng được lựa chọn từ bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực áp dụng cho SV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT, gồm: 1) Lực bóp tay thuận (kG); 2) Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); 3) Bật xa tại chỗ (cm); 4) Chạy 30m XPC (s); 5) Chạy con thoi 4x10m (s); 6) Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả kiểm tra trên 150 SV đang tập luyện NK tại CLB VCTVN được trình bày tại bảng 3.19.

Bảng 3.19. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam

TT	Test	Nam (n=62)		Cv	Nữ (n=88)		Cv
		\bar{x}	σ		\bar{x}	σ	
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	213.76	11.06	5.17	158.09	12.21	7.72
2.	Lực bóp tay thuận (kG)	41.61	3.63	8.74	26.67	2.07	7.77
3.	Chạy 30m XPC (s)	5.32	0.57	10.65	6.31	0.59	9.41
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.22	0.65	5.28	12.62	0.61	4.86
5.	Nằm ngửa gập bụng (sl/30s)	18.21	2.94	16.13	16.55	1.42	8.59
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1048.10	58.79	5.61	881.01	43.23	4.91

Thực trạng mức độ phát triển các tố chất thể lực của SV Học viện YDHCTVN đang tập luyện NK tại CLB VCTVN trên bảng 3.19 khi so sánh giá trị trung bình của từng test với tiêu chuẩn đánh giá theo độ tuổi và giới tính được qui định tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT cho thấy: 100% giá trị trung bình lập test của cả nam và nữ đều nằm trong mức Đạt, không có test nào đạt được mức Tốt.

Như vậy, thực trạng trình độ thể lực của nhóm SV đã và đang tham gia tập luyện NK môn VCTVN tại CLB mới chỉ đạt mức TB. Mức độ phát triển các tố chất thể lực của các SV trong mẫu khảo sát tương đối đồng đều, không có sự phân

tán lớn ($C_v < 10\%$) có thể được xem là một ưu điểm của chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

Từ kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực, để thấy rõ hơn thực trạng mức độ phát triển thể lực của SV luận án tiến hành đánh giá xếp loại thể lực SV căn cứ vào qui định và tiêu chuẩn xếp loại được ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT.

Căn cứ vào qui định xếp loại thể lực cho SV, luận án lựa chọn sử dụng 04 test, gồm: 1) Bật xa tại chỗ (cm); 2) Chạy 30m XPC (s); 3) Chạy con thoi 4x10m (s); 4) Chạy tùy sức 5 phút (m). Đây là 04 test phản ánh được đầy đủ các tố chất vận động cơ bản của SV gồm: nhanh, mạnh, bền và khéo léo (phối hợp vận động). Kết quả xếp loại thể lực được trình bày tại bảng 3.20.

Kết quả trên bảng 3.20 cho thấy tỷ lệ SV tham gia tập luyện NK môn VCTVN đạt trình độ thể lực từ mức Đạt trở lên khá cao, chiếm hơn 87%, giữa nam và nữ có sự tương đồng. Tuy vậy, vẫn còn một số lượng không nhỏ SV chưa đạt trình độ thể lực theo qui định, chiếm 13.33%, ở nữ tỷ lệ này cao hơn ở nam. Cần nhấn mạnh rằng, đây là nhóm các SV có thể thể lực khá tốt, đã và đang tham gia tập luyện tại CLB Võ cổ truyền Việt Nam của Học viện YDHCTVN.

Bảng 3.20. Kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam

TT	Giới tính	Phân loại	Kết quả xếp loại	
			m_i	Tỷ lệ %
1.	Nam + nữ (n=150)	Tốt	49	32.67
		Đạt	81	54.00
		Không đạt	20	13.33
2.	Nam (n=62)	Tốt	21	33.87
		Đạt	33	53.23
		Không đạt	8	12.90
3.	Nữ (n=88)	Tốt	28	31.82
		Đạt	48	54.55
		Không đạt	12	13.64

b. Đánh giá tiêu chí giáo dục đạo đức

Để đánh giá hiệu quả giáo dục đạo đức cho SV luận án sử dụng kết quả xếp loại điểm rèn luyện của SV trong năm học 2018 - 2019 theo tiêu chuẩn xếp loại điểm rèn luyện của Học viện YDHCTVN ban hành.

Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, luận án thống kê điểm rèn luyện của 150 SV đang tham gia tham gia tập luyện NK môn Võ cổ truyền Việt Nam tại CLB Võ cổ truyền Việt Nam theo 04 mức: Tốt, Khá, Trung bình và Yếu. Kết quả thống kê được trình bày tại bảng 3.21.

Bảng 3.21. Kết quả điểm rèn luyện năm học 2018 - 2019 của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam (n=150)

TT	Phân loại	Kết quả thống kê	
		m _i	Tỷ lệ %
1	Tốt	124	82.67
2	Khá	22	14.67
3	Trung bình	04	2.66
4	Yếu	00	0.00

Kết quả trên bảng 3.21 cho thấy: Tỷ lệ SV đối tượng khảo sát có điểm rèn luyện khá cao, 82.67% đạt mức Tốt, 14.67% mức Khá và không có SV nào có điểm rèn luyện ở mức Yếu. Điểm rèn luyện của SV được đánh giá trên nhiều tiêu chí phản ánh sự đa dạng của các yếu tố chi phối, tuy vậy, kết quả khảo sát cũng phản ánh một phần sự đóng góp về mặt giáo dục đạo đức SV của chương trình tập luyện NK môn VCTVN dưới hình thức CLB.

c. Đánh giá tiêu chí phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao

Để đánh giá tiêu chí này luận án tiến hành thống kê số SV có năng khiếu được phát hiện, bồi dưỡng bổ sung cho Đội tuyển Võ thuật của Học viện YDHCTVN và thành tích đạt được qua các giải phong trào trong tổng số 150 SV đối tượng khảo sát đang tham gia tập luyện NK môn VCTVN năm học 2018 - 2019. Kết quả thống kê được trình bày tại bảng 3.22.

Qua bảng 3.22 cho thấy, tỷ lệ SV tham gia tập luyện tại CLB Võ cổ truyền Việt Nam được phát hiện, bồi dưỡng, gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện và đạt thành tích tại các giải thi đấu phong trào còn thấp, tỷ lệ tương ứng cho các tiêu chí là: 7.33% - 4.00% - 1.33%.

Kết quả thống kê đã chứng tỏ, sự phát triển trình độ tập luyện của các SV tham gia tập luyện tại CLB Võ cổ truyền Việt Nam theo chương trình NK hiện hành tăng chậm, không đáp ứng yêu cầu tuyển chọn lên tuyển và thành tích thể thao trong thi đấu đạt được chưa cao.

Bảng 3.22. Thống kê sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam được phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu năm học 2018 - 2019 (n=150)

TT	Tiêu chí đánh giá	Kết quả	
		m _i	%
1.	Được phát hiện có năng khiếu võ thuật	11	7.33
2.	Được gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện	06	4.00
3.	Đạt thành tích qua các giải phong trào	02	1.33

d. Đánh giá tiêu chí mức độ phát triển phong trào Thể dục thể thao ngoại khóa

Đây là nội dung được luận án trình bày chung trong mục 3.1.1 về thực trạng phong trào hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN, trong đó có nội dung phản ánh phong trào hoạt động TDTT NK môn VCTVN của SV. Kết quả cho thấy VCTVN là nội dung có số lượng SV tham gia tập luyện đông nhất và được tổ chức dưới hình thức CLB có thu phí và có GV hướng dẫn.

3.1.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1

3.1.4.1. Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng phong trào hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

(1) Bàn luận về lựa chọn đề tài và cách tiếp cận trong xác định nội dung (nhiệm vụ) nghiên cứu của luận án

Trong bối cảnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước và hội nhập quốc tế diễn ra ngày càng sâu rộng, giai đoạn 2010-2020 đã đánh dấu bước thay đổi

của giáo dục Việt Nam, tập trung vào việc đổi mới căn bản và toàn diện nền giáo dục quốc dân. Mục tiêu này đã được đặt ra cụ thể trong Nghị quyết số 29-NQ/TW “Phấn đấu đến năm 2030, nền giáo dục Việt Nam đạt trình độ tiên tiến trong khu vực...”. Trong bối cảnh đó, nghiên cứu về lĩnh vực GDTC và TDTT trường học các cấp đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu, vì vậy vấn đề nghiên cứu của luận án được lựa chọn có tính thời sự, cấp thiết và có giá trị thực tiễn cao.

Để có căn cứ thực tiễn cho việc lựa chọn và xây dựng các giải pháp đổi mới công tác giáo dục thì vấn đề trước tiên cần được đặt ra là đánh giá thực trạng hoạt động đó để chỉ rõ những điểm mạnh, những hạn chế tồn tại của vấn đề nghiên cứu. Với quan điểm đó, luận án cũng được bắt đầu bằng việc đánh giá thực trạng hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN. Thực trạng hoạt động TDTT NK được luận án đánh giá trên các mặt: (i) Phong trào hoạt động TDTT NK của SV; (ii) Các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK; (iii) Thực trạng chương trình tập luyện NK môn Võ cổ truyền Việt Nam; (iv) Thực trạng đáp ứng mục tiêu GDTC và nhu cầu người tập. Các nội dung nghiên cứu được đặt ra phù hợp với quan điểm đánh giá chất lượng công tác GDTC và TDTT NK của nghiên cứu giả đã được luận án trình bày cụ thể trong tiểu mục 1.1.2. Cùng với cách tiếp cận này, nhiều tác giả trong quá trình nghiên cứu thực trạng hoạt động TDTT NK của HSSV cũng đã đặt ra và giải quyết các nhiệm vụ tương đồng, trong đó phần đông các tác giả đều tập trung đánh giá các yếu tố ảnh hưởng và chất lượng của sản phẩm đào tạo, đó là thể chất hay thể lực của HSSV. Cách tiếp cận trong giải quyết vấn đề như vậy phù hợp với lý luận đánh giá chất lượng chương trình đào tạo và giải quyết được toàn diện các vấn đề liên quan. Cùng quan điểm với chúng tôi, trong một số công trình nghiên cứu gần đây của các tác giả như Mai Thị Bích Ngọc, Nguyễn Trường Giang... trong quá trình nghiên cứu thực trạng hoạt động TDTT NK của HSSV, các tác giả đã đưa vào một nội dung khá mới, còn ít được quan tâm, đó là đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng mục tiêu của GDTC và thể thao trường học, trong đó có mục tiêu của TDTT NK cho HSSV.

Về lựa chọn nội dung đánh giá phong trào hoạt động TDTT NK: Trong quá trình nghiên cứu thực trạng phong trào hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN chúng tôi đã đi sâu đánh giá 03 nội dung: (i) Thực trạng mức độ tham

gia và nội dung tập luyện; (ii) Thực trạng hình thức tập luyện và tổ chức tập luyện; (iii) Thực trạng tổ chức hoạt động tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

Có thể thấy, khi nghiên cứu thực trạng phong trào hoạt động TDTT NK thì các nội dung 1 và 2 được luận án lựa chọn có sự tương đồng cao với các tác giả đã nghiên cứu trước đó. Nội dung 3 là sự khác biệt do đối tượng nghiên cứu của luận án là xây dựng chương trình NK môn VCTVN.

(2) Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng mức độ tham gia và nội dung tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa

Qua các công trình nghiên cứu gần đây về TDTT NK của nhiều tác giả đã cho thấy: Mức độ chuyên cần trong tập luyện của HSSV còn thấp, tỷ lệ tham gia TDTT NK chưa phản ánh đúng nhu cầu tham gia của HSSV; Nội dung tập luyện NK của SV rất đa dạng và phong phú, biểu hiện ở tỷ lệ SV tập luyện NK các môn thể thao có sự phân tán ở cả nam và nữ, trong đó, ở nam SV có mức độ phân tán cao hơn; Các môn thể thao được yêu thích tập luyện ở nam và nữ có sự khác biệt ở một số môn nhất định như Bóng đá, Bóng chuyền có sự lựa chọn cao hơn ở nam, trong khi nữ lại yêu thích các môn thể thao thiên về nghệ thuật và làm đẹp như Aerobic, Gym, Thể dục thẩm mỹ, Yoga, nhưng cũng có các môn thể thao được cả SV nam và nữ cùng yêu thích tập luyện như: Võ thuật, Điền kinh, Cầu lông, Thể dục; Các môn như Bơi lội, Đá cầu, Cờ, đặc biệt là các môn thể thao dân tộc...được SV lựa chọn ít hơn. Tuy nhu cầu lựa chọn và tham gia tập luyện NK của HSSV có nhiều sự tương đồng nhưng cũng nhận thấy sự khác biệt nhất định về nội dung tham gia tập luyện trong hoạt động TDTT NK của SV ở các đề tài. Điều này có thể giải thích, do đặc điểm đáp ứng các điều kiện về CSVC, kinh tế, văn hóa... của từng vùng miền, của từng cơ sở đào tạo đã có ảnh hưởng nhất định tới thực trạng nội dung tập luyện TDTT NK của HSSV trong trường học các cấp.

Đối với SV Học viện YDHCTVN, về cơ bản phong trào hoạt động TDTT NK của SV cũng khá đa dạng, phong phú về nội dung luyện tập và tỷ lệ SV tham gia như phong trào tập luyện NK ở các trường Đại học khác đã được nhiều tác giả nghiên cứu. Song do đặc thù về ngành nghề đào tạo, SV Học viện YDHCTVN

vừa học lý thuyết, vừa học thực hành và thực tập tại các cơ sở y tế trên địa bàn rộng đã ảnh hưởng đến phong trào tập luyện NK của SV, đặc biệt là số lượng SV năm thứ 3 và thứ 4 giảm đáng kể do phải đi thực tập và học thực hành tại các cơ sở y tế. Vì vậy đối tượng tham gia tập luyện NK chủ yếu là SV năm thứ nhất và thứ hai. Các môn thể thao được yêu thích tập luyện nhiều nhất ở cả đối tượng nam và nữ là: Võ thuật, Thể dục (Gym, Aerobic, Thể dục thẩm mỹ...), chiếm từ 11.00% đến 17.42%. Đây cũng là hai nội dung có trong chương trình GDTC chính khóa, có các CLB được tổ chức trong Học viện và có giáo viên hướng dẫn tập luyện, đồng thời do điều kiện thiếu thốn về CSVC nên một số môn thể thao có nhu cầu nhưng SV khó có thể tham gia như Bơi lội, Bóng bàn. Như vậy, có thể coi đây là một khác biệt trong thực trạng phong trào hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN.

(3) Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng hình thức tập luyện và hình thức tổ chức tập luyện

Về hình thức tập luyện: SV Học viện YDHCTVN tham gia tập luyện NK các môn TDTT khá đa dạng, theo cả 05 hình thức. Trong đó, hình thức được SV tham gia nhiều nhất là Tự tập, chiếm tới 97.68% tổng số SV có tham gia TDTT NK, Thể dục buổi sáng cũng đạt tỷ lệ tương đương (96.96%), hình thức Nhóm, lớp thấp hơn (69.46%); Các hình thức tập luyện như CLB thể thao và Đội tuyển có tỷ lệ thấp hơn rõ, tương ứng là 49.93% và 19.97%. Kết quả cho thấy, SV Học viện chủ yếu tập luyện theo hình thức tự phát. Tỷ lệ thấp ở các hình thức CLB và Đội tuyển có thể hiểu, đây các hình thức có nhiều ưu điểm song là hình thức tập luyện có chọn lọc, đòi hỏi các điều kiện về năng khiếu, trình độ chuyên môn, cũng như sự tuân thủ thời gian biểu chặt chẽ. Kết quả nghiên cứu này trùng với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Thị Xoan khi nghiên cứu về phong trào TDTT NK của nữ SV Đại học Cần Thơ [76], hay kết quả nghiên cứu của Nguyễn Đức Thành về thực trạng hình thức tập luyện TDTT NK của SV các trường ĐH TP.HCM [61]. Đây cũng là khó khăn chung làm hạn chế phong trào hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp tại Việt Nam do thiếu CSVC và lực lượng giảng viên, cán bộ hướng dẫn hoạt động NK, công tác XHH trong tổ chức hoạt động TDTT NK còn gặp nhiều khó khăn, chưa phát triển ở nhiều nơi, không riêng gì Học viện.

(4) Bàn luận về thực trạng tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Xuất phát từ đối tượng nghiên cứu của luận án là xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV luận án đã đi sâu khảo sát thực trạng tổ chức hoạt động NK môn VCTVN. Kết quả cho thấy: Thời gian tập luyện trong tuần không thống nhất, thường từ 2-3 buổi/tuần, mỗi buổi từ 90-120 phút. Thời điểm tập luyện chủ yếu tổ chức vào buổi chiều tối từ 17h30 đến 19h00. Các CLB không xây dựng kế hoạch và nội dung giảng dạy cụ thể cho từng buổi sinh hoạt (tập luyện).

Về kinh phí tham gia: Tổ chức tập luyện NK môn VCTVN theo hình thức CLB có phí và có người hướng dẫn với mức phí đóng góp từ 100.000đ đến 150.000đ/tháng. Đây là cách tổ chức khoa học, giúp sinh viên tiếp cận chương trình và tập luyện bài bản, có hiệu quả và phù hợp với nhu cầu và điều kiện kinh tế của SV.

Như vậy có thể thấy: SV tham gia tập luyện NK chủ yếu dưới hình thức CLB có người hướng dẫn và có thu phí sinh hoạt; Thời điểm tập luyện, thời gian buổi tập và số buổi tập trong tuần của CLB là tương đối khoa học và phù hợp với điều kiện thực tiễn học tập và rèn luyện chính khóa của SV; Kinh phí từ 100.000đ đến 150.000đ /tháng là tương đối rẻ và phù hợp với sức chi trả của SV. Đây cũng là những nội dung đề tài tiếp thu, kế thừa và vận dụng trong triển khai xây dựng chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

3.1.4.2. Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Qua tổng hợp các công trình nghiên cứu của các tác giả về hoạt động TDTT NK của HSSV, đặc biệt là những công trình nghiên cứu gần đây như Nguyễn Bá Điệp (2016) [19], Mai Bích Ngọc (2017) [44], Phùng Xuân Dũng (2017) [18], Hồ Minh Mộng Hùng (2017) [33], Nguyễn Trường Giang (2019) [21] đã giúp chúng tôi có cách tiếp cận tổng quát trong việc xác định nội dung nghiên cứu vấn đề này.

Trước hết, luận án dựa trên các quan điểm: Chất lượng giáo dục là sự phù hợp với mục tiêu; Mục tiêu giáo dục là một hệ thống các chuẩn mực của một mẫu hình nhân cách cần hình thành ở một đối tượng người được giáo dục nhất định. Theo đó, mục tiêu của TDTT các trường Đại học được đặt ra cụ thể: Thực hiện

mục tiêu chung của giáo dục đại học và sau đại học; Góp phần xây dựng cuộc sống văn hoá, tinh thần lành mạnh, ngăn ngừa các tệ nạn xã hội; Phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước. Cùng với GDTC nội khóa, TDTT NK có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục phẩm chất ý chí, nhân cách cho SV, đồng thời là môi trường thuận lợi, đầy tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

Chất lượng giáo dục đại học phải nằm trong một tiến trình làm biến đổi người học, trong đó việc học của SV phải được sự quan tâm sâu sát và trợ giúp từ các khâu giảng dạy, đánh giá cũng như tất cả những yếu tố khác. 05 yếu tố phản ánh chất lượng giáo dục được các học giả quan tâm gồm: Đầu vào; Quá trình đào tạo, Kết quả đào tạo; Đầu ra và Hiệu quả. Để nâng cao chất lượng đào tạo thì các yếu tố đảm bảo chất lượng giáo dục có ảnh hưởng trực tiếp như chất lượng đầu vào, chất lượng quá trình đào tạo, kết quả đào tạo và sản phẩm đầu ra cần phải được quan tâm, đồng thời các yếu tố này cũng gián tiếp phản ánh hiệu quả giáo dục. Chính vì vậy, đánh giá thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng giáo dục làm cơ sở thực tiễn cho việc xây dựng chương trình tập luyện NK môn VCTVN phù hợp, có hiệu quả cho SV Học viện YDHCTVN là vấn đề cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

Từ cơ sở lý luận, khác với các công trình nêu trên, luận án đã dành riêng một nội dung để xác định các yếu tố đảm bảo chất lượng phong trào hoạt động TDTT NK của SV. Các yếu tố được phân chia thành 02 nhóm: các yếu tố khách quan và chủ quan. Kết quả đã lựa chọn được 03 yếu tố chủ quan (Nhận thức của sinh viên về hoạt động TDTT NK của SV; Nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK của SV; Động cơ và thái độ tham gia tập luyện TDTT NK của SV) và 06 yếu tố khách quan (Công tác lãnh đạo, chỉ đạo các hoạt động TDTT NK; Chương trình GDTC chính khóa; CSVC phục vụ hoạt động TDTT NK của SV; Đội ngũ giảng viên hướng dẫn tập luyện các môn TDTT NK; Nội dung và hình thức tập luyện các môn TDTT NK; Kinh phí cho hoạt động các môn TDTT NK). Có thể nhận thấy, với cách tiếp cận và giải quyết vấn đề như vậy, các yếu tố được lựa chọn đa dạng, phản ánh được tương đối đầy đủ các mặt đảm bảo chất lượng hoạt động tập luyện NK của SV.

Trên cơ sở đó luận án tiến hành khảo sát, đánh giá từng yếu tố, từ đó chỉ ra được điểm mạnh, điểm hạn chế cần được quan tâm khắc phục để nâng cao chất lượng phong trào hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN. Kết quả khảo sát đánh giá cho thấy, 03 yếu tố chủ quan không có ảnh hưởng nhiều đến chất lượng hoạt động TDTT NK của SV. Trong 06 yếu tố khách quan thì 5/6 yếu tố còn có những hạn chế, ảnh hưởng đến chất lượng của phong trào, đó là: Công tác lãnh đạo, chỉ đạo về các hoạt động TDTT ngoại khóa chưa nhận được sự quan tâm sát sao của lãnh đạo và chưa kịp thời; Chương trình GDTC chính khóa chủ yếu tập trung vào các nội dung Võ thuật và Thể dục và thực tế không có nội dung tự chọn, các môn thể thao khác hầu như không có trong chương trình giảng dạy cho SV; CSVC, sân bãi dụng cụ phục vụ cho hoạt động TDTT NK của SV rất thiếu thốn, không đáp ứng được yêu cầu; Hình thức tổ chức tập luyện có hướng dẫn chỉ đáp ứng 1 phần nhu cầu (23%); Nguồn kinh phí chi cho các hoạt động TDTT NK còn rất hạn hẹp, chủ yếu là thu từ học viên tham gia NK với mức phí từ 100.000đ đến 150.000đ/01 người/01 tháng.

Với thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng phong trào hoạt động TDTT NK của SV như đã nêu, để nâng cao chất lượng đào tạo nói chung, hoạt động TDTT NK nói riêng, rất cần lựa chọn môn thể thao phù hợp với nhu cầu của SV và điều kiện CSVC hiện có của Học viện cùng với việc xây dựng chương trình tập luyện khoa học dưới hình thức CLB có người hướng dẫn.

3.1.4.3. Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Khi nghiên cứu đánh giá chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN, chúng tôi đi sâu nghiên cứu 02 nội dung: Đánh giá chương trình NK môn VCTVN hiện hành và Thực trạng mức độ đáp ứng mục tiêu GDTC và nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN hiện hành.

Trong tiến trình giải quyết từng nội dung nêu trên, luận án giải quyết lần lượt các nhiệm vụ: (i) Lựa chọn các tiêu chí đánh giá; (ii) Đánh giá thực trạng chương trình TDTT NK môn VCTVN hiện hành (nội dung 1) và Thực trạng mức độ đáp ứng mục tiêu GDTC và nhu cầu người tập của chương trình (nội dung 2).

(1) Bàn luận về kết quả đánh giá chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam hiện hành

Đánh giá chương trình đào tạo, chương trình môn học chính khóa và NK đã có khá nhiều công trình nghiên cứu đi trước, trong đó luận án quan tâm nghiên cứu sâu các công trình được hoàn thành gần đây của các tác giả như: Nguyễn Văn Hòa (2016) [30], Đỗ Ngọc Cương (2016) [16], Nguyễn Thanh Hùng (2017) [34], Mai Bích Ngọc (2017) [44], Nguyễn Trường Giang (2019) [21]. Tổng hợp các công trình nghiên cứu đã nêu cho thấy, điểm chung là các tác giả đã căn cứ mô hình AUN với hệ thống tiêu chuẩn, tiêu chí đánh giá CTĐT cử nhân được thiết kế chung cho các cơ sở đào tạo khu vực Đông nam Á để lựa chọn các tiêu chuẩn và tiêu chí phù hợp với đặc điểm hệ thống giáo dục ở Việt Nam và phù hợp với thực tiễn của từng trường. Dựa trên các tiêu chuẩn và tiêu chí được lựa chọn tiến hành đánh giá thực trạng, qua đó chỉ ra những điểm mạnh, điểm yếu của CTĐT hiện hành để làm cơ sở thực tiễn đề xuất những giải pháp nâng cao chất lượng CTĐT.

Kế thừa những thành tựu nghiên cứu trên luận án đã phỏng vấn và lựa chọn được 07 tiêu chuẩn với 24 tiêu chí để đánh giá thực trạng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN hiện hành.

Luận án tiến hành đánh giá thực trạng chương trình NK môn VCTVN thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 26 cán bộ quản lý và GV hiện đang hướng dẫn các CLB NK tại Học viện bằng bộ tiêu chuẩn, tiêu chí đã được lựa chọn và đánh giá bằng thang độ Likert theo 05 mức. Kết quả khảo sát, đánh giá cho thấy:

- Không có tiêu chí nào đạt được từ mức Phù hợp/Tốt, 7/24 tiêu chí thuộc 4 tiêu chuẩn được đánh giá ở mức Khá (tiêu chí 1,3,5,8,14,15,16), còn lại 17/24 tiêu chí chỉ đạt mức Trung bình. Kết quả đánh giá tổng hợp chương trình NK môn VCTVN hiện hành chỉ đạt điểm trung bình 2.37 điểm, ở mức Trung bình. Kết quả đã chỉ rõ, thực trạng chương trình VCTVN hiện hành chưa đáp ứng được các yêu cầu cần có và nhu cầu của SV Học viện YDHCTVN.

- Bên cạnh đó, luận án thông qua phỏng vấn trực tiếp đội ngũ GV hướng dẫn hoạt động NK các CLB tại Học viện cũng cho thấy rõ thêm: Hầu hết tất cả các môn TDTT NK, trong đó có VCTVN, đều chưa xây dựng chương trình tập luyện NK một cách cụ thể, chi tiết để xin phê duyệt và triển khai trong thực tiễn.

(2) Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam hiện hành

Cùng với tiến trình và phương pháp khảo sát, phương pháp đánh giá áp dụng trong đánh giá thực trạng chương trình NK môn VCTVN hiện hành nêu trên, luận án khảo sát phỏng vấn thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình bằng phiếu tới 150 SV đang tham gia tập luyện NK môn Võ cổ truyền VN dưới hình thức CLB tại Học viện. Luận án sử dụng bộ 5 tiêu chuẩn với 16 tiêu chí gồm: *Tiêu chuẩn 1: Nhu cầu sinh lý căn bản trong tập luyện Võ cổ truyền* (03 tiêu chí), *Tiêu chuẩn 2: Nhu cầu an toàn trong tập luyện* (03 tiêu chí), *Tiêu chuẩn 3: Nhu cầu được giao lưu tình cảm* (03 tiêu chí), *Tiêu chuẩn 4: Nhu cầu được quý trọng, kính mến* (04 tiêu chí), *Tiêu chuẩn 5: Nhu cầu tự thể hiện bản thân* (3 tiêu chí) đã được lựa chọn để tiến hành đánh giá. Kết quả đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN cho thấy, chỉ có 03/16 tiêu chí thuộc tiêu chuẩn *Nhu cầu an toàn trong tập luyện* đạt điểm trung bình từ 3.45 đến 3.69 điểm, được đánh giá ở mức *Hài lòng* của SV tham gia tập luyện; Còn lại 13/16 tiêu chí thuộc 04 tiêu chuẩn còn lại đều được đánh giá ở mức *Trung bình*.

Điểm trung bình chung cho tất cả các tiêu chí chỉ đạt 3.0 điểm, xếp loại *Trung bình*. Chính vì vậy, việc xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN theo hướng đáp ứng nhu cầu người tập là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu.

Từ kết luận trên cho thấy, để xây dựng chương trình NK môn VCTVN theo hướng đáp ứng mục tiêu TDDT trường học và nhu cầu người tập, luận án cần căn cứ vào thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động TDDT NK để lựa chọn những nội dung phù hợp với đối tượng nghiên cứu, góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT NK, đáp ứng mục tiêu TDDT trường học và nhu cầu người tập.

(3) Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng mục tiêu Thể dục thể thao trường học của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Trước hết, luận án dựa trên các quan điểm: Chất lượng giáo dục là sự phù hợp với mục tiêu; Mục tiêu giáo dục là một hệ thống các chuẩn mực của một mẫu

hình nhân cách cần hình thành ở một đối tượng người được giáo dục nhất định. Theo đó, mục tiêu của TDTT các trường Đại học được đặt ra cụ thể: Thực hiện mục tiêu chung của giáo dục đại học và sau đại học; Góp phần xây dựng cuộc sống văn hoá, tinh thần lành mạnh, ngăn ngừa các tệ nạn xã hội; Phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước. Cùng với GDTC nội khóa, TDTT NK có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục phẩm chất ý chí, nhân cách cho SV, đồng thời là môi trường thuận lợi, đầy tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

a. Bàn luận kết quả lựa chọn tiêu chí đánh giá

Để lựa chọn được những tiêu chí đảm bảo tính khoa học và khách quan trong đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDTT trường học của chương trình tập luyện NK môn VCTVN, đề tài tiến hành qua 2 bước: Bước 1, trên cơ sở quan điểm được nêu trên, căn cứ các mục tiêu của TDTT trường học, qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp 12 chuyên gia GDTC và xây dựng chương trình đào tạo, bước đầu đã xác định được 04 tiêu chí; Bước 2, đề tài phỏng vấn 36 chuyên gia quản lý, cán bộ xây dựng chương trình và các giảng viên bộ môn GDTC bằng phiếu hỏi. Kết quả đã lựa chọn được 03 tiêu chí, gồm:

(i) Mức độ phát triển thể lực của SV: đề tài sử dụng 06 test sự phạm để kiểm tra thực trạng phát triển các tố chất thể lực, trong đó sử dụng 04 test để đánh giá xếp loại thể lực SV theo theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT;

(ii) Hiệu quả giáo dục đạo đức: đề tài đánh giá thông qua xếp loại điểm rèn luyện của SV theo quy định của Học viện YDHCTVN;

(iii) Mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao phục vụ cho Đội tuyển Võ thuật của Học viện YDHCTVN.

Có thể nhận thấy, các tiêu chí được lựa chọn để đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDTT trường học của chương trình tập luyện NK đã phản ánh được nội dung cơ bản của mục tiêu của TDTT trường học, bao gồm cả giáo dục và giáo dục thể chất, phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao. Vấn đề tiếp cận đánh giá đáp ứng mục tiêu TDTT trường học của chương trình NK đã được đề cập ở một số công trình nghiên cứu gần đây thuộc lĩnh vực này như Mai thị Bích Ngọc (2017) [44], Nguyễn Trường Giang (2019) [21], tuy vậy, trong luận án, nội dung này được

đặt thành 1 tiêu mục riêng biệt và bổ sung mới 1 tiêu chí để đánh giá mục tiêu giáo dục đạo đức cho SV.

b. Bàn luận kết quả đánh giá tiêu chí phát triển thể lực

So sánh với tiêu chuẩn đánh giá trong QĐ số 53 của Bộ GD&ĐT, 100% giá trị trung bình của các test ở cả nam và nữ đều nằm trong mức Đạt, không test nào đạt được mức Tốt. Như vậy, trình độ thể lực của nhóm SV đang tham gia tập luyện NK môn Võ cổ truyền Việt Nam tại CLB mới chỉ đạt mức TB. Mức độ phát triển thể lực của các SV tương đối đồng đều ($C_v < 10\%$) có thể được xem là một ưu điểm của chương trình NK môn VCTVN cho SV của Học viện.

Kết quả xếp loại thể lực cũng cho thấy, tỷ lệ SV tham gia tập luyện NK môn VCTVN có trình độ thể lực từ mức Đạt trở lên khá cao, chiếm gần 87%, giữa nam và nữ có sự tương đồng. Tuy vậy, vẫn còn một số lượng không nhỏ SV chưa đạt trình độ thể lực theo qui định, chiếm 13.33%, ở nam tỷ lệ này cao hơn ở nữ. Cần nhấn mạnh rằng, đây là nhóm các SV có thể thể lực khá tốt, đã và đang tham gia tập luyện tại CLB VCTVN của Học viện YDHCTVN. Chính vì vậy kết quả xếp loại thể lực của SV trong đề tài này cũng cho thấy tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn về thể lực cao hơn ở một số kết quả nghiên cứu trước đó và không thể đại diện cho tổng thể SV Học viện YDHCTVN.

c. Bàn luận kết quả đánh giá tiêu chí giáo dục đạo đức

Tỷ lệ SV đối tượng khảo sát có điểm rèn luyện khá cao, 82.67% đạt mức Tốt, 14.67% mức Khá và không có SV nào có điểm rèn luyện ở mức Yếu. Điểm rèn luyện của SV được đánh giá trên nhiều tiêu chí phản ánh sự đa dạng của các yếu tố chi phối, tuy vậy, kết quả khảo sát cũng phản ánh sự đóng góp về mặt giáo dục đạo đức SV của chương trình tập luyện NK môn VCTVN dưới hình thức CLB.

d. Bàn luận kết quả đánh giá tiêu chí phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao

Tỷ lệ SV tham gia tập luyện tại CLB VCTVN được phát hiện, bồi dưỡng, gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện và đạt thành tích tại các giải thi đấu phong trào còn thấp, tỷ lệ tương ứng cho các tiêu chí là: 7.33% - 4.00% - 1.33%. Kết quả thống kê đã chứng tỏ, sự phát triển trình độ tập luyện của các SV tham gia CLB VCTVN theo chương trình NK hiện hành tăng chậm, chưa đáp ứng được yêu cầu tuyển chọn lên tuyển và thành tích thể thao trong thi đấu đạt được chưa cao.

3.2. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

3.2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

3.2.1.1. Căn cứ lý luận để xây dựng chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên.

Để xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN, luận án dựa trên các văn bản, chỉ thị, nghị quyết của Đảng, Nhà nước về TDTT nói chung và công tác GDTC, trong đó có hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp, cụ thể:

Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, ban hành ngày 28/11/2013 của Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam [53].

Pháp lệnh Thể dục, thể thao, số 28/2000/PL-UBTVQH10 [54].

Luật Thể dục, thể thao, ban hành kèm theo Quyết định số 72/2006/QH11 ngày 29/11 năm 2006 của Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam [56].

Luật Giáo dục, ban hành kèm theo Quyết định số 38/2005/QH11 ngày 14 tháng 6 năm 2005 của Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam [55].

Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 03/5/2001 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc ban hành Quy chế GDTC và Y tế trường học;

Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV [6].

Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV [7].

Quyết định số 2198/QĐ-TTg ngày 03/12/2010 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020 [64].

Quyết định số 51/2012/QĐ-TTg ngày 16/11/2012 của Thủ tướng Chính phủ Quy định về chế độ bồi dưỡng và chế độ trang phục đối với giáo viên TDTT [65].

Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ quy định về GDTC và thể thao trường học [67].

Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025 [68].

Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 của Liên đoàn VCTVN về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN [37].

Căn cứ những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình đào tạo;

Căn cứ đặc điểm môn VCTVN;

Căn cứ kết quả nghiên cứu của các công trình khoa học có liên quan.

Nội dung cần quan tâm của các văn bản, tài liệu nêu trên đã được luận án trình bày cụ thể trong Chương 1 - Tổng quan các vấn đề nghiên cứu.

Đồng thời, luận án còn sử dụng sách giáo trình, tài liệu hướng dẫn tập luyện VCTVN, kế thừa kết quả của các công trình nghiên cứu liên quan để lựa chọn nội dung giảng dạy: kỹ thuật, chiến thuật, quyền pháp, đối luyện, thi đấu...

3.2.1.2. Căn cứ thực tiễn để xây dựng chương trình môn VCTVN cho SV

Trong tiến trình xây dựng chương trình tập luyện NK môn VCTVN, luận án căn cứ vào kết quả đánh giá thực trạng hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN với các nội dung cụ thể được trình bày tại mục 3.1, gồm:

Các nội dung quan tâm từ thực trạng phong trào hoạt động TDTT NK của SV như: Mức độ tham gia và nội dung tập luyện TDTT NK của SV; Hình thức tập luyện và tổ chức tập luyện NK; Thực trạng tổ chức tập luyện NK và nhu cầu tham gia tập luyện NK môn VCTVN của SV Học viện YDHCTVN.

Các nội dung quan tâm từ thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng phong trào tập luyện TDTT NK của SV gồm: Nhận thức của sinh viên về hoạt động TDTT NK; Nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK của SV; Động cơ, thái độ tập luyện và nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT NK; Công tác lãnh đạo, chỉ đạo các hoạt động TDTT NK; Chương trình GDTC chính khóa dành cho SV; Cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDTT NK; Đội ngũ GV hướng dẫn hoạt động TDTT NK cho SV; Nội dung và hình thức tập luyện TDTT NK; Kinh phí hoạt động TDTT NK.

Căn cứ thực trạng chương trình tập luyện NK môn VCTVN của SV Học viện YDHCTVN và thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN.

Các căn cứ thực tiễn được rút ra từ kết quả nghiên cứu thực trạng:

Về vấn đề nghiên cứu: luận án xác định được vấn đề lựa chọn môn VCTVN để xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện NK cho SV Học viện YDHCTVN là

phù hợp với đặc điểm chương trình GDTC chính khóa; Chương trình hoạt động NK được đưa vào thực tiễn sẽ góp phần hoàn thiện và củng cố kiến thức, kỹ năng môn học VCTVN cho SV, đảm bảo cho SV đạt kết quả tốt trong kết thúc các học phần bắt buộc của chương trình GDTC chính khóa, vì vậy chương trình tập luyện NK môn VCTVN sẽ đáp ứng được nhu cầu của người tập, góp phần hoàn thành mục tiêu GDTC và thể thao trường học. Hơn thế, lựa chọn tập luyện NK môn VCTVN là hoàn toàn phù hợp với điều kiện CSVN, sân bãi và đội ngũ giảng viên hiện có, cũng như phù hợp với truyền thống của Học viện YDHCTVN.

Về nội dung chương trình: Từ kết quả nghiên cứu thực trạng, luận án còn kế thừa các nội dung của chương trình tập luyện NK môn VCTVN được sử dụng giảng dạy, huấn luyện tại CLB NK, cụ thể:

- Kế thừa quy định về thời gian tối thiểu thi nâng cấp mỗi đai;
- Kế thừa nội dung thi nâng cấp mỗi đai;
- Kế thừa một số nội dung giảng dạy, gồm: kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện, kỹ thuật đối kháng... đã được các HLV sử dụng;
- Kế thừa các tài liệu hướng dẫn tập luyện môn VCTVN.

Về tổ chức tập luyện: Cũng từ kết quả nghiên cứu thực trạng, luận án xác định được số buổi tập trong tuần là 2 - 3 buổi/ tuần; Thời gian tập mỗi buổi khoảng 90 phút; Thời điểm tập luyện vào buổi chiều tối, từ 17h30' tới 19h00'; Địa điểm tập luyện: Sân trường Học viện YDHCTVN; Hình thức tập luyện CLB có người hướng dẫn và có thu phí; Trang thiết bị, dụng cụ tập luyện được tiến hành theo hình thức SV và CLB cùng trang bị; Các GV hướng dẫn có chuyên môn Võ thuật được đào tạo chuyên ngành Võ thuật tại các trường Đại học chuyên về TDTT. Đó là những nội dung về tổ chức tập luyện trong thực tiễn và được xem là phù hợp cho việc triển khai thực nghiệm của đề tài luận án.

3.2.2. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

3.2.2.1. Xác định nội dung các nguyên tắc xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam

A. Lựa chọn nguyên tắc

Khi xây dựng chương trình NK môn VCTVN, ngoài những căn cứ lý luận và thực tiễn đã đề xuất trên, luận án cần tuân thủ chặt chẽ các nguyên tắc khi xây dựng chương trình tập luyện NK.

Để xác định được các nguyên tắc cần tuân thủ khi xây dựng chương trình NK môn YDHCTVN cho SV Học viện YDHCTVN, trên cơ sở kết quả nghiên cứu lý luận (tiểu mục 1.4.2), luận án đề xuất 05 nguyên tắc và đưa ra phỏng vấn 36 chuyên gia QL, cán bộ xây dựng chương trình và các GV GDTC bằng phiếu hỏi (Phụ lục số 10). Câu trả lời cụ thể theo 3 mức: Rất cần thiết: 3 điểm; Cần thiết: 2 điểm và Ít cần thiết: 1 điểm. Luận án sẽ lựa chọn những nguyên tắc đạt từ 80% tổng điểm tối đa làm cơ sở khi xây dựng chương trình. Kết quả được trình bày tại bảng 3.23.

Bảng 3.23. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nguyên tắc xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n=36)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		Tổng điểm	%
1.	Nguyên tắc quán triệt mục tiêu	95	87.96
2.	Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học	98	90.40
3.	Nguyên tắc đảm bảo tính thống nhất	94	87.04
4.	Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn	90	83.33
5.	Nguyên tắc đảm bảo tính sư phạm	89	82.41

Qua bảng 3.23 cho thấy: Theo nguyên tắc đặt ra, tất cả 05 nguyên tắc đều được các chuyên gia, cán bộ xây dựng chương trình và GV lựa chọn với tổng điểm đạt từ 82.41% trở lên được lựa chọn làm căn cứ khi xây dựng chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN.

B. Xác định nội dung các nguyên tắc

(1) Nguyên tắc quán triệt mục tiêu

Chương trình NK môn VCTVN cho SV cần phải đáp ứng được các mục tiêu của hoạt động TDTT NK trong các trường đại học như: giáo dục và giáo dưỡng thể chất, phát triển phong trào TDTT NK, phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

Từ quan điểm trên, khi xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN cần xác định rõ mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể. Trong đó mục tiêu chung là phát triển phong trào tập luyện NK môn VCTVN, giáo dục kỹ năng vận động chung và chuyên môn VCTVN, giáo dục đạo đức, ý chí và phát

hiện, bồi dưỡng năng khiếu môn VCTVN. Các mục tiêu cụ thể gồm: Đạt được trình độ cụ thể về từng mặt như: Trình độ chuyên môn, mức độ phát triển thể lực... tương ứng với từng giai đoạn tập luyện.

(2) Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học

Những vấn đề về nguyên tắc đảm bảo tính khoa học: nội dung chương trình phải đảm bảo trang bị đầy đủ về kỹ năng, kỹ xảo vận động, yêu cầu chuyên môn của môn VCTVN, đảm bảo giáo dưỡng thể chất, các kỹ năng và kiến thức trang bị từ dễ tới khó, đảm bảo nâng dần yêu cầu lượng vận động. Cụ thể:

Lựa chọn nội dung giảng dạy: Nội dung giảng dạy cần cập nhật những xu hướng mới nhất về phát triển môn VCTVN, phù hợp đặc điểm đối tượng SV Học viện YDHCTVN, trang bị cho SV những kỹ năng, kiến thức từ dễ tới khó, trong giảng dạy cần chú ý giảng dạy các kỹ thuật từ kỹ thuật đơn lẻ tới phối hợp các kỹ thuật, tập luyện chiến thuật và thi đấu...Nội dung giảng dạy phải được lựa chọn theo hướng đảm bảo kiến thức chuyên môn của môn học; đảm bảo phát triển phong trào và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao môn VCTVN.

Sắp xếp nội dung chương trình: Nội dung được sắp xếp đảm bảo tính kế thừa; sắp xếp nội dung chương trình đảm bảo hợp lý giữa việc giáo dục, giáo dưỡng, phát triển các tố chất thể lực, phát triển và bồi dưỡng năng khiếu thể thao...

(3) Nội dung nguyên tắc đảm bảo tính thống nhất

Trong xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN cần thống nhất giữa nội dung giảng dạy và yêu cầu môn học (cả yêu cầu chuyên môn và yêu cầu về đáp ứng nhu cầu người tập), thống nhất giữa yêu cầu môn học và mục tiêu của GDTC trong nhà trường (gồm mục tiêu giáo dục, giáo dưỡng và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu), không coi nhẹ bất cứ mặt nào.

(4) Nội dung nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn

Khi xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN cần chú ý tới các điều kiện đảm bảo như CSVC, điều kiện kinh tế, nhu cầu tập luyện của SV; các nội dung được lựa chọn phải phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi SV, phù hợp với đặc điểm thời gian tập luyện của SV... Khi kết thúc nội dung của mỗi chương trình nhỏ (chương trình học phần), SV phải đảm bảo cả trình độ chuyên môn và các yêu cầu khác về giáo dục, giáo dưỡng, phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao theo yêu cầu của hoạt động GDTC NK.

(5) Nội dung nguyên tắc đảm bảo tính sư phạm

Về nội dung giảng dạy: Nội dung được lựa chọn phải đảm bảo trang bị đầy đủ về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực theo yêu cầu chuyên môn, đảm bảo giáo dục đạo đức, ý chí và trang bị các kiến thức về phương pháp tập luyện, kiến thức lý thuyết về chuyên môn VCTVN.

Về cấu trúc nội dung chương trình: Nội dung giảng dạy được sắp xếp giảng dạy từ kỹ thuật căn bản (từ kỹ thuật di chuyển, đến các kỹ thuật đơn lẻ của tay), tới phối hợp các kỹ thuật đơn lẻ, tập luyện chiến thuật và thi đấu; song song với đó là phát triển thể lực, giáo dục đạo đức, ý chí, kiến thức lý thuyết về môn VCTVN nói riêng và TDTT nói chung... Nội dung được sắp xếp từ đơn giản tới phức tạp trên nền tảng kế thừa các kiến thức đã biết.

Về phương pháp giảng dạy: Các phương pháp giảng dạy được sử dụng phong phú, đa dạng, bao gồm: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật (phương pháp sử dụng lời nói, trực quan...); Phương pháp huấn luyện kỹ thuật (phương pháp phân chia - hợp nhất, phương pháp tập luyện nguyên vẹn, phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt và bài tập hỗ trợ...); Phương pháp huấn luyện phát triển thể lực: kết hợp phương pháp định lượng chặt chẽ lượng vận động (gồm phương pháp tập luyện liên tục, phương pháp tập luyện biến đổi, phương pháp tập luyện tuần hoàn, phương pháp tập luyện lặp lại...) với phương pháp thi đấu, trò chơi; Phương pháp giảng dạy chiến thuật; Phương pháp huấn luyện tâm lý; Phương pháp giáo dục đạo đức.

Về kiểm tra - đánh giá: Được tiến hành thường xuyên và định kỳ. Nội dung kiểm tra, đánh giá phải được tiến hành toàn diện cả về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, sinh lý, thể lực, đạo đức, ý chí..., ngoài ra, còn có nội dung khảo sát đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập. Nội dung, phương pháp phải phù hợp với nội dung chương trình giảng dạy của từng học phần, giúp SV thi đạt cấp đại tương ứng.

3.2.2.2. Xác định thời lượng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Để xác định thời lượng phù hợp khi xây dựng chương trình, luận án tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới cán bộ quản lý, GV bộ môn GDTC và

những GV hướng dẫn giảng dạy NK môn VCTVN (Phụ lục số 10). Số lượng cán bộ tham gia phỏng vấn là 36, phương án trả lời: chọn 1 phương án được cho là tốt nhất. Luận án sẽ lựa chọn những phương án đạt số phiếu tập trung cao nhất ở mỗi nội dung để xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.24.

Bảng 3.24. Kết quả phỏng vấn xác định thời lượng của chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 36)

TT	Nội dung	Phương án	Kết quả		
			mi	%	χ^2
1.	Tổng thời lượng chương trình tập luyện NK môn VCTVN	01 năm học	01	2.78	12.34 (P<0.05)
2.		02 năm học	33	91.67	
3.		03 năm học	02	5.56	
4.	Thời lượng tập luyện của chương trình NK môn VCTVN trong mỗi năm học	21 tuần (thời gian học tập trung trong một học kỳ)	03	8.33	7.56 (P<0.05)
5.		42 tuần (thời gian học tập trung trong một năm học)	31	86.11	
6.		50 tuần (thời gian học tập trung trong một năm học)	02	5.56	

Việc xác định thời lượng của chương trình tập luyện NK rất quan trọng, quyết định đến hình thức tổ chức, đến lựa chọn, thiết kế và phân phối nội dung chương trình NK cho SV. Qua bảng 3.24 cho thấy, về tổng thời gian tổ chức tập luyện, ý kiến về xây dựng chương trình với tổng thời gian là 2 năm học nhận được nhiều ý kiến lựa chọn nhất (91.67%), được đề tài luận án lựa chọn để xây dựng chương trình NK môn VCTVN.

Về thời gian tập luyện của chương trình NK môn VCTVN trong mỗi năm học, chúng tôi đưa ra 03 phương án phù hợp với kế hoạch học tập chính khóa tại Học viện. Theo kế hoạch đào tạo của Học viện YDHCTVN, thông thường lịch học tập trung của SV là 42 tuần trong một năm học (trong đó 21 tuần cho học kỳ I và 21 tuần cho học kỳ II). Do vậy đã có rất nhiều ý kiến tập trung lựa chọn

phương án thời gian tập luyện NK cho một năm học là 42 tuần, chiếm tỉ lệ 86.11%. Sự khác biệt giữa các phương án lựa chọn có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$).

Như vậy, luận án đã xác định được tổng thời lượng cần để xây dựng chương trình tập luyện NK môn VCTVN là 2 năm học, thời gian tập luyện NK trong mỗi năm là 42 tuần chia đều cho 2 học kỳ.

3.2.2.3. Xác định nội dung chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Theo QĐ số 128/QĐ-LĐVCTVN, màu đai áp dụng cho các cấp, các trình độ trong môn VCTVN bao gồm Trợ giáo, Võ sư, Đại võ sư của VCTVN. Sử dụng 3 màu đai chia thành 10 đẳng và xếp thứ tự từ thấp đến cao. Tuy vậy, nội dung chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN được xác định xây dựng theo 7 học phần, tương ứng với 7 cấp đai (từ Đai trắng 1 vạch nâu tới Đai nâu 3 vạch lam) được căn cứ trên các cơ sở sau:

(1) Căn cứ kết quả phỏng vấn xác định thời lượng chương trình: Chương trình được xây dựng cho 2 năm học (bảng 3.24);

(2) Căn cứ phân phối thời gian huấn luyện do Liên đoàn VCTVN qui định: thời gian 3 tháng/01 đai;

(3) Căn cứ thời gian tổ chức thực nghiệm được xác định kế thừa từ chương trình cũ: 1 tuần 3 buổi = 6 tiết, 3 tháng = 12 tuần; tổng là 72 tiết/ học phần (tương ứng 01 đai). Với 2 năm học, trừ thời gian nghỉ hè năm thứ nhất và nghỉ lễ tết, còn lại khoảng 21 tháng sẽ được chia đều cho 7 cấp Đai.

Tuân thủ các nguyên tắc đã xác định, căn cứ cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn đã đề xuất, dựa trên cấu trúc chương trình môn học do Học viện YDHCTVN qui định, luận án tiến hành xác định nội dung chương trình tập luyện NK môn VCTVN theo hướng đáp ứng mục tiêu TDDT trường học và nhu cầu người tập, cụ thể:

Mục tiêu chương trình

Mục tiêu chung:

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện TDDT NK môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn VCTVN trong việc xử lý các tình huống va chạm trong xã hội; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động; Đồng thời phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc

lập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ... Đảm bảo yêu cầu chuyên môn và thi lên cấp đại đạt yêu cầu sau khi kết thúc mỗi chương trình học phần môn VCTVN.

Mục tiêu cụ thể:

Chương trình tập luyện được xây dựng theo 7 giai đoạn, tương ứng với 7 cấp đại (từ Đại trắng 1 vạch nâu tới Đại nâu 3 vạch lam) của môn VCTVN. Mỗi chương trình của từng cấp đại lại có mục tiêu riêng phù hợp với từng giai đoạn tập luyện. Sau khi học xong chương trình SV có khả năng:

Về kiến thức: Hiểu, vận dụng và phân tích được các kiến thức cơ bản về kỹ thuật (gồm kỹ thuật căn bản, tấn pháp, thủ pháp, cước pháp, quyền pháp, đối luyện, thi đấu...) và phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.

Về kỹ năng: SV có kỹ năng thực hành chuẩn xác và vận dụng linh hoạt các kỹ thuật chuyên môn môn VCTVN tương ứng với mỗi đại trong mọi tình huống (gồm kỹ thuật căn bản, tấn pháp, thủ pháp, cước pháp, quyền pháp, đối luyện, thi đấu...); Hình thành năng lực và thói quen tự rèn luyện thể chất thông qua các hoạt động tập luyện môn VCTVN, có bản lĩnh trong xử lý tình huống.

Về thái độ: SV có tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành kỷ luật, khắc phục khó khăn, mệt mỏi, đảm bảo an toàn trong tập luyện; Góp phần bảo tồn và phát triển di sản văn hoá dân tộc.

Với những SV có năng khiếu, được phát hiện, tuyển chọn và đào tạo chuyên môn cao hơn.

Chuẩn đầu ra của chương trình

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Hiểu và phân tích được hệ thống kiến thức cơ bản về VCTVN.
2	Hiểu và vận dụng những phương pháp tập luyện nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.
3	Thực hành kỹ năng chuẩn xác và vận dụng linh hoạt các kỹ thuật chuyên môn của môn VCTVN tương ứng với mỗi Đại trong mọi tình huống
4	Nâng cao thể chất cho sinh viên (bao gồm hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động); Đảm bảo yêu cầu chuyên môn và thi lên cấp Đại đạt yêu cầu.
5	Có ý thức tổ chức kỷ luật tốt, chấp hành nội quy, quy định của Câu lạc bộ
6	Có ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

Phân phối chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam

Chương trình môn học được xây dựng thành 7 cấp, tương ứng với 7 đai, được tiến hành giảng dạy trong 2 năm học. SV có thể bắt đầu tập luyện vào bất cứ thời điểm nào và khi bắt đầu, SV sẽ phải học từ Đai trắng 1 vạch nâu. Tiến trình học tập được xác định đúng theo phân phối chương trình tập luyện. Cụ thể, phân phối chương trình được trình bày tại Phụ lục 15.

Nội dung chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam

Nội dung chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN được xây dựng và trình bày trong 7 chương trình nhỏ, tương ứng 7 chương trình học phần (từ Đai trắng 1 vạch nâu tới Đai nâu 3 vạch lam). Mỗi chương trình học phần được xây dựng với các nội dung cụ thể theo trình tự sau:

- 1) Vị trí học phần
- 2) Mục tiêu môn học: Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể
- 3) Chuẩn đầu ra
- 4) Thời gian học tập
- 5) Điều kiện tiên quyết
- 6) Nội dung tóm tắt chương trình
- 7) Phân phối chương trình
- 8) Hình thức kiểm tra, đánh giá
- 9) Nội dung chi tiết chương trình
- 10) Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy
- 11) Nội dung kiểm tra, đánh giá (Nội dung thi nâng cấp Đai)
- 12) Tài liệu học tập

Nội dung cụ thể của từng chương trình học phần NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN được xây dựng và trình bày tại (Phụ lục 16).

3.2.2.4. Đánh giá thẩm định chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam được xây dựng

Nhằm đánh giá thẩm định chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN mới được luận án xây dựng làm căn cứ pháp lý và căn cứ khoa học cho việc triển khai thực hiện trong tiến trình giải quyết nhiệm vụ 3 của đề tài luận án, luận án sử dụng 02 phương pháp đánh giá: (i) Đánh giá thẩm định của Hội đồng khoa học Học viện YDHCTVN, (ii) Đánh giá thẩm định của cán bộ quản lý và GV theo bộ tiêu chí.

**Bảng 3.25. Kết quả đánh giá thẩm định chương trình ngoại khóa
môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học
cổ truyền Việt Nam (n=26)**

TT	Nhóm tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Mức độ đánh giá
1.	Đảm bảo tính phù hợp	Chương trình phù hợp với chủ trương đường lối chính sách của Đảng, pháp luật của Nhà nước và quy định của Ngành Giáo dục và Đào tạo	119	4.58	Rất tốt
2.		Phù hợp với chuẩn đầu ra của môn Võ cổ truyền Việt Nam theo từng cấp đại, đẳng cấp chuyên môn	118	4.54	Rất tốt
3.		Quy mô, nội dung chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam phù hợp với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình (hình thức tổ chức giảng dạy và tập luyện ngoại khóa).	116	4.46	Rất tốt
4.		Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra-đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy-tập luyện môn Võ cổ truyền	111	4.27	Rất tốt
5.	Đảm bảo tính cân bằng, cân đối	Cân bằng về nội dung môn Võ cổ truyền với các môn thể thao NK khác về kỹ năng vận động	110	4.23	Rất tốt
6.		Cân bằng về cấu trúc nội dung các kỹ, chiến thuật, tâm sinh lý, thể lực môn Võ cổ truyền Việt Nam	121	4.65	Rất tốt
7.		Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam	108	4.15	Tốt
8.	Đảm bảo tính gắn kết	Sự gắn kết giữa chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam với môn thể thao đã tập luyện và môn thể thao kế tiếp trong chương trình đào tạo Đại học nói chung và GDTC nói riêng	121	4.65	Rất tốt
9.		Sự gắn kết giữa các phần nội dung trong môn học: Nội dung trước là cơ sở để dạy học nội dung tiếp theo (từ kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện và thi đấu)	118	4.54	Rất tốt
10.		Sự gắn kết giữa hình thức tổ chức, phương pháp thực thi và phương pháp kiểm tra - đánh giá	104	4.00	Tốt

TT	Nhóm tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Mức độ đánh giá
11.	Đảm bảo tính cập nhật	Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp tập luyện NK môn Võ cổ truyền Việt Nam	114	4.38	Rất tốt
12.		Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra-đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn trong môn Võ cổ truyền Việt Nam	108	4.15	Tốt
13.		Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo, tài liệu chuyên môn Võ cổ truyền	121	4.65	Rất tốt
14.	Đảm bảo tính tích hợp	Tích hợp giữa giáo dục giáo dưỡng và phát triển năng khiếu phong cấp đại-đẳng môn Võ cổ truyền Việt Nam trong thực hiện chương trình	106	4.08	Tốt
15.		Tích hợp đào tạo kỹ năng vận động và các kỹ năng mềm, giáo dục kỹ năng sống	123	4.73	Rất tốt
16.		Kết hợp hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật dạy học trong triển khai trong tổ chức tập luyện	107	4.12	Tốt
17.	Đảm bảo tính trình tự	Chương trình NK Võ cổ truyền Việt Nam được thiết kế đảm bảo tính trình tự trong chương trình đào tạo bậc Đại học và công tác GDTC trường học	106	4.08	Tốt
18.		Trình bày nội dung chương trình NK môn Võ cổ truyền Việt Nam theo trình tự lôgic, xác định rõ các điều kiện tiên quyết	105	4.04	Tốt
19.		Trình bày nội dung chương trình NK môn học Võ cổ truyền Việt Nam theo trình tự nhất quán từ đơn giản đến phức tạp, từ cụ thể đến khái quát	113	4.35	Tốt
20.	Đảm bảo tính hiệu quả	Nội dung môn Võ cổ truyền Việt Nam đảm bảo tính truyền thống và đặc trưng của công tác GDTC	124	4.77	Rất tốt
21.		Nội dung môn học, các hoạt động triển khai môn học làm thỏa mãn mong đợi của học viên	111	4.27	Rất tốt
22.		Kiến thức, kỹ năng được đào tạo và rèn luyện trong môn Võ cổ truyền Việt Nam dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế xã hội hiện nay	118	4.54	Rất tốt
23.		Nội dung môn học ở từng giai đoạn đảm bảo tính kế thừa và tích lũy lượng vận động	106	4.08	Tốt
24.		Chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam được định kỳ tích hợp, cập nhật thông tin mới	105	4.04	Tốt
Tổng hợp			113.25	4.36	Rất tốt

Đánh giá thẩm định của Hội đồng khoa học: Chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN đã được Hội đồng khoa học Học viện YDHCTVN đánh giá và nghiệm thu theo Quyết định số 944/QĐ-HVYDHCTVN ngày 07 tháng 09 năm 2020 của Giám đốc Học viện YDHCTVN (Phụ lục số 14).

Đánh giá thẩm định theo bộ tiêu chí và thang đo Likert với 05 mức đã được đề tài lựa chọn (tiêu mục 3.1.3.1) gồm 24 tiêu chí thuộc 07 nhóm tiêu chí để đánh giá thông qua phương pháp phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi (Phụ lục số 11). Đối tượng tham gia phỏng vấn để đánh giá thẩm định chương trình NK môn VCTVN mới được xây dựng đồng nhất với đối tượng đã tham gia phỏng vấn đánh giá thực trạng chương trình NK hiện hành. Kết quả được trình bày tại bảng 3.25.

Kết quả thống kê cho thấy, chương trình NK môn VCTVN mới được xây dựng đã được các cán bộ quản lý và GV đánh giá rất cao. Các tiêu chí đều được đánh giá ở mức Tốt (10/24) và Rất tốt (14/24), kết quả đánh giá tổng hợp đạt mức “Rất tốt”. Kết quả đánh giá thẩm định trên cho thấy chương trình NK môn VCTVN mới được xây dựng cho SV Học viện YDHCTVN có thể tiến hành triển khai để đánh giá hiệu quả trong thực tiễn.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt và tính ưu việt của chương trình tập luyện NK môn VCTVN mới được xây dựng, luận án tiến hành so sánh với các chương trình VCTVN đã và đang được áp dụng cho SV Học viện theo các nội dung trong cấu trúc chương trình môn học. Kết quả được trình bày tại bảng 3.26.

Qua bảng 3.26 cho thấy: Chương trình chính khóa nội dung VCTVN đã đảm bảo được phần lớn các nội dung cần có (14/15 nội dung khảo sát), nhưng nội dung trình bày còn sơ sài, các nội dung chuyên môn VCTVN được giảng dạy còn hạn chế và được sắp xếp thiếu logic, chưa phù hợp với nội dung và trình tự các cấp Đại được qui định tại Quy chế quản lý chuyên môn của Liên đoàn VCTVN [37].

Đặc biệt, Chương trình VCTVN NK cũ thiếu rất nhiều nội dung theo qui định, cụ thể: 10/15 nội dung khảo sát không được quan tâm xây dựng.

Chương trình VCTVN NK mới đầy đủ các nội dung khảo sát, phù hợp với cấu trúc chương trình môn học theo qui định của Bộ GD&ĐT và đã được kiểm chứng khoa học, đáp ứng được mục tiêu TDDT trường học và nhu cầu người tập.

Bảng 3.26. So sánh các chương trình Võ cổ truyền Việt Nam đang áp dụng tại Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

STT	Nội dung so sánh	Chương trình chính khóa (nội dung VCTVN)	Chương trình VCTVN NK cũ	Chương trình VCTVN NK mới
1	Vị trí môn học	Có	Không có	Có
2	Mục tiêu chung	Có	Không có	Có
3	Mục tiêu cụ thể:			
	- Về kiến thức	Có	Không có	Có
	- Về kỹ năng	Có	Không có	Có
	- Về thái độ	Có	Không có	Có
4	Chuẩn đầu ra	Không có	Không có	Có, chi tiết
5	Thời gian học tập	Có	Có	Có
6	Điều kiện kiên quyết	Có	Không có	Có, cụ thể
7	Nội dung tóm tắt chương trình	Có	Không có	Có
8	Phân phối chương trình	Có	Có	Có
9	Hình thức kiểm tra đánh giá	Có	Có	Có
10	Nội dung chi tiết chương trình	Có	Không có	Có, chi tiết
11	Phương pháp, tổ chức giảng dạy	Có	Có	Có
12	Nội dung kiểm tra đánh giá	Có	Có	Có, chi tiết
13	Tài liệu học tập	Có	Không có	Có, cụ thể

3.2.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2

3.2.3.1. Bàn luận về căn cứ xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Để xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN, luận án tập trung nghiên cứu những nội dung: Căn cứ lý luận để xây dựng chương trình; Căn cứ thực tiễn để xây dựng chương trình; Xác định các nguyên tắc, xác định thời lượng và nội dung chương trình.

Qua nghiên cứu tổng hợp các tài liệu tham khảo liên quan và các công trình nghiên cứu khoa học của các tác giả đi trước về xây dựng chương trình môn học như: Nguyễn Cẩm Ninh (2011), Trần Hữu Hoan (2011), Lê Trường Sơn Trần Hải (2012), Trần Vũ Phương (năm 2015), Đỗ Ngọc Cương (2016); Nguyễn Văn Hòa (2016), Nguyễn Thanh Hùng (2017) cho thấy, các công trình nghiên cứu trên đều có chung quan điểm: để xây dựng chương trình đào tạo, xây dựng chương trình

môn học căn cứ các cơ sở lý luận về quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC và TT trường học được thể hiện qua các văn bản pháp qui của Đảng, Nhà nước về công tác TDDT nói chung, công tác GDTC và hoạt động TDDT NK trong trường học các cấp. Qua đó xác định tính pháp lý và mục tiêu của chương trình giáo dục.

Cơ sở lý luận còn được thể hiện ở việc tuân thủ các nguyên tắc về xây dựng chương trình đào tạo, chương trình môn học như: Đảm bảo tính pháp lý, Quán triệt mục tiêu, Đảm bảo tính sư phạm, Đảm bảo tính thực tiễn, Đảm bảo tính hệ thống, Đảm bảo tính khoa học, Đảm bảo tính cập nhật, Đảm bảo tính khả thi.

Khi xây dựng chương trình, các đề tài nêu trên còn dựa trên cơ sở thực tiễn, đó là kết quả đánh giá thực trạng chương trình cũ và các yếu tố ảnh hưởng chính đến hiệu quả chương trình trong quá trình tổ chức triển khai. Đây là cách tiếp cận khoa học, cho phép kế thừa và phát huy các điểm mạnh, hạn chế hay loại bỏ các tác động kém hiệu quả từ thực tiễn.

Có hai công trình nghiên cứu trong thời gian gần đây về xây dựng chương trình TDDT NK (Mai Bích Ngọc (2017), Nguyễn Trường Giang (2019)), ngoài căn cứ vào cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn, các tác giả còn phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí làm căn cứ để xây dựng chương trình môn học. Tác giả Mai Bích Ngọc đã lựa chọn được 32 tiêu chí thuộc 07 tiêu chuẩn, Nguyễn Trường Giang đã lựa chọn được 35 tiêu chí thuộc 07 tiêu chuẩn làm căn cứ để xây dựng chương trình.

Cùng quan điểm đó, luận án đã kế thừa những thành tựu nghiên cứu của các công trình nghiên cứu trên để tiến hành xác định các cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn làm căn cứ để xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Các cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn được xác định và sử dụng trong xây dựng chương trình NK môn VCTVN được trình bày trong tiểu mục 3.2.1.

Bên cạnh đó, luận án thu thập và sử dụng các tài liệu hướng dẫn tập luyện và những quy định về chuyên môn trong VCTVN của Liên đoàn VTCTVN, như: Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 của Liên đoàn VTCTVN về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VTCTVN; Quy chế quy định trang phục, quy định về đẳng cấp, điều kiện và nội dung thi chuyển cấp Đại; Phân cấp đai đẳng của Liên đoàn VTCTVN [37].

3.2.3.2. *Bàn luận về kết quả xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam*

Trong tiến trình xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN, luận án tiến hành nghiên cứu các nội dung: (i) Xác định nội dung các nguyên tắc xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN; (ii) Xác định thời lượng xây dựng chương trình; (iii) Xác định nội dung chương trình NK môn VCTVN với các nội dung cụ thể: xác định mục tiêu chương trình, gồm: mục tiêu chung, mục tiêu cụ thể, xác định phân phối chương trình và xác định nội dung chương trình môn VCTVN; (iv) Đánh giá thẩm định chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN mới được xây dựng.

Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Chương trình được thiết kế với 7 chương trình nhỏ, tương ứng 7 chương trình học phần (từ đai trắng 1 vạch nâu tới đai nâu 4 vạch lam). Cấu trúc mỗi chương trình học phần gồm các nội dung cụ thể:

- 1) Vị trí môn học
- 2) Mục tiêu môn học: Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể
- 3) Chuẩn đầu ra
- 4) Thời gian học tập
- 5) Điều kiện tiên quyết
- 6) Nội dung tóm tắt chương trình
- 7) Phân phối chương trình
- 8) Hình thức kiểm tra, đánh giá
- 9) Nội dung chi tiết chương trình
- 10) Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy
- 11) Nội dung kiểm tra, đánh giá (Nội dung thi nâng cấp đai)
- 12) Tài liệu học tập

Trên cơ sở Quyết định số số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 của Liên đoàn VTCTVN; Quy chế quy định trang phục, quy định về đẳng cấp, điều kiện và nội dung thi chuyển cấp Đai; Phân cấp đai đẳng của Liên đoàn VTCTVN; Căn cứ vào các nguyên tắc khi thiết kế, xây dựng chương trình NK môn VCTVN và các cơ sở lý luận và thực tiễn nêu trên, luận án đã xây dựng được chương trình NK môn

VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Chương trình chi tiết được trình bày tại Phụ lục 16.

Sau khi xây dựng được chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN theo hướng đáp ứng mục tiêu GDTC và TT trường học, đáp ứng nhu cầu người tập, để đảm bảo tính khoa học và khách quan, cũng như có căn cứ pháp lý để đưa chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện vào thực nghiệm, luận án tiến hành đánh giá thẩm định chương trình bằng 02 phương pháp: (i) Đánh giá thẩm định của Hội đồng khoa học Học viện YDHCTVN, (ii) Đánh giá thẩm định của cán bộ quản lý và GV theo bộ tiêu chí.

Chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN đã được Hội đồng khoa học Học viện YDHCTVN thẩm định và nghiệm thu theo Quyết định số 944/QĐ-HVYDHCTVN ngày 07 tháng 09 năm 2020 của Giám đốc Học viện YDHCTVN. Đây là bước thẩm định quan trọng, đảm bảo tính pháp lý để đưa chương trình môn học mới vào giảng dạy trong thực tiễn cho SV theo đúng Quy trình xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo đã được Bộ GD&ĐT ban hành trong Thông tư số 07/2015/TT-BGDĐT ngày 16 tháng 4 năm 2015, và gần đây nhất, ngày 22/6/2021, Bộ GD&ĐT ban hành Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT Quy định về chuẩn chương trình đào tạo; xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học để thực hiện Quyết định số 436/QĐ-TTg ngày 30/3/2020 của Thủ tướng Chính phủ ban hành Kế hoạch thực hiện Khung trình độ quốc gia Việt Nam đối với các trình độ của giáo dục đại học, giai đoạn 2020 - 2025. Điều này góp phần không nhỏ trong tiến trình xây dựng báo cáo tham chiếu Khung trình độ quốc gia Việt Nam và Khung tham chiếu trình độ ASEAN.

Cách tiếp cận xây dựng bảo đảm chất lượng toàn hệ thống chương trình đào tạo phù hợp với quy trình quản lý chất lượng của các nước có nền giáo dục tiên tiến trên thế giới. Cách tiếp cận này cũng được các tổ chức kiểm định của Đông Nam Á (AUN) và Hoa Kỳ sử dụng để tích hợp vào các bộ tiêu chuẩn kiểm định chất lượng.

Thông tư chỉ qui định những yêu cầu tối thiểu, cốt lõi mà tất cả chương trình đào tạo cần phải đáp ứng nên khi thực hiện theo Thông tư này, các cơ sở giáo dục ĐH hoàn toàn được tự chủ và linh hoạt trong quá trình xây dựng, phát triển các chương trình đào tạo để khẳng định uy tín, thương hiệu của mình.

Bên cạnh đó, luận án cũng tiến hành phỏng vấn trên diện rộng, xin ý kiến đánh giá thẩm định của cán bộ quản lý và GV theo bộ tiêu chí đã được lựa chọn để đánh giá thực trạng chương trình hiện hành với cùng đối tượng phỏng vấn. Kết quả đánh giá thẩm định chương trình NK môn VCTVN được xây dựng mới cho SV Học viện YDHCTVN đã được các cán bộ quản lý và GV đánh giá cao, tất cả các tiêu chí đều được đánh giá ở mức Tốt và Rất tốt. Đánh giá tổng hợp cho toàn bộ nội dung chương trình đạt ở mức “Rất tốt”, điều đó cho thấy các cán bộ quản lý và giảng viên rất hài lòng với chương trình mới mà luận án xây dựng.

Có thể thấy, kết quả xây dựng chương trình NK môn VCTVN được xây dựng cho SV Học viện YDHCTVN đã nhận được ý kiến đánh giá tốt, đủ điều kiện cho phép triển khai trong thực tiễn đào tạo. Kết quả nghiên cứu vừa là sự tiếp thu có chọn lọc từ các công trình nghiên cứu đi trước, vừa có tính mới khi áp dụng đồng thời cả 2 hình thức đánh giá thẩm định, đảm bảo tính khoa học, tính pháp lý và tính khách quan trước khi đưa vào thực nghiệm.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

3.3.1.1. Tổng quan về tổ chức thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN, bên cạnh các kết quả đánh giá thẩm định chương trình đạt được đã nêu trên, để có căn cứ minh chứng cho hiệu quả của chương trình trong thực tiễn, luận án tiến hành nghiên cứu ứng dụng. Nghiên cứu ứng dụng được tiến hành theo các bước: xác định nội dung tổ chức và hình thức tổ chức tập luyện NK; xác định phương pháp thực nghiệm và triển khai thực nghiệm đánh giá hiệu quả.

Mục đích thực nghiệm: Xác định hiệu quả chương trình tập luyện NK môn VCTVN đã được xây dựng cho SV Học viện YDHCTVN trong thực tiễn đào tạo.

Xác định nội dung tổ chức và hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa:

Để thực nghiệm thu được hiệu quả, trước hết cần xác định nội dung tổ chức và hình thức tổ chức tập luyện NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN một cách chi tiết, phù hợp với điều kiện thực tiễn của Học viện.

Bảng 3.27. Kết quả phỏng vấn xác định nội dung tổ chức và hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 36)

TT	Nội dung	Phương án	Kết quả		χ^2
			m _i	%	
Nội dung tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam					
1.	Số buổi tập trong tuần	1 buổi/Tuần	02	5.56	9.75 (P<0.05)
		2 buổi/Tuần	07	19.44	
		3 buổi/Tuần	27	75.00	
		4-5 buổi/Tuần	00	0.00	
		6-7 buổi/Tuần	00	0.00	
2.	Thời gian cho một buổi tập	45 phút/buổi	02	5.56	8.12 (P<0.05)
		60 phút/buổi	05	13.89	
		90 phút/buổi	29	80.56	
		120 phút/buổi	00	0.00	
		>120 phút/buổi	00	0.00	
3.	Thời điểm tập luyện	Buổi sáng (Từ 5h30 đến 6h30)	01	2.78	16.35 (P<0.05)
		Buổi chiều (Từ 17h30 đến 19h00)	32	88.89	
		Buổi tối (Từ 20h00 đến 21h30)	03	8.33	
Hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam					
4.	Hình thức tập luyện ngoại khóa	Tập luyện theo CLB, không thu phí có người hướng dẫn	05	13.89	13.5 (P<0.05)
		Tập luyện theo CLB, có thu phí có người hướng dẫn	30	83.33	
		Tập luyện theo CLB, không thu phí không có người hướng dẫn	01	2.78	
5.	Kinh phí tập luyện/tháng	< 100.000đ	01	2.78	4.72 (P<0.05)
		100.000đ - 150.000đ	27	75.00	
		150.000đ - 200.000đ	06	16.67	
		>200.000đ	02	5.56	

Trên cơ sở tham khảo tài liệu, luận án đề xuất các nội dung và hình thức tổ chức với các phương án cụ thể để đưa ra phỏng vấn, xin ý kiến của 36 cán bộ quản lý, GV bộ môn GDTC và những GV hướng dẫn NK các môn TĐTT. Phỏng vấn bằng hình thức phiếu hỏi, câu trả lời theo cách chọn 1 phương án được

cho là phù hợp nhất (Phụ lục 12). Luận án sẽ lựa chọn phương án đạt số phiếu cao nhất để triển khai chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Kết quả được trình bày tại bảng 3.27. Qua bảng 3.27 cho thấy:

Hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam được các cán bộ quản lý, giảng viên, người hướng dẫn tập luyện ngoại khóa lựa chọn tập trung vào phương án: Tập luyện dưới hình thức CLB có thu phí và có người hướng dẫn (chiếm 83.33%), các kết quả trả lời có sự khác biệt thống kê ($\chi^2 = 13.5$ với $P < 0.05$). Thực tiễn cho thấy đây cũng là hình thức tổ chức tập luyện NK ưu việt được sử dụng nhiều nhất trong các trường Đại học và Học viện.

Về kinh phí tập luyện theo tháng: Phương án được ưu tiên lựa chọn với mức kinh phí hàng tháng của người tham gia CLB NK là từ 100.000đ đến 150.000đ/SV/tháng. Đây là mức phí phù hợp hiện đang được áp dụng tại CLB VCTVN tại Học viện, đáp ứng được nhu cầu và khả năng chi trả của SV.

Về số buổi tập trong tuần: đa số ý kiến tập trung lựa chọn phương án 03 buổi/tuần, các kết quả trả lời có sự khác biệt thống kê ($\chi^2 = 9.75$ với $P < 0.05$). Thời gian của mỗi buổi tập cũng nhận được ý kiến lựa chọn rất tập trung là 90 phút/buổi (chiếm 80.56%). Về thời điểm tập luyện, các ý kiến đều tập trung lựa chọn phương án tập luyện NK vào chiều tối, từ 17h30 đến 19h00, là phù hợp nhất, chiếm 88.89%.

Phương pháp tổ chức thực nghiệm (TN): Luận án sử dụng phương pháp TN sư phạm so sánh song song: Mẫu TN gồm 150 SV K15 tham gia tập luyện NK dưới hình thức CLB có thu phí và có người hướng dẫn và được phân nhóm ngẫu nhiên. Trong quá trình TN có thể số lượng SV tham gia NK của cả hai nhóm TN và đối chứng (ĐC) thay đổi, luận án thống nhất chỉ sử dụng số lượng SV thống kê được ở cả 2 thời điểm bắt đầu và kết thúc TN.

Thời gian thực nghiệm: 20 tháng trong 02 năm học, tương ứng với 4 học kỳ, từ tháng 9/2019 tới hết tháng 6/2021 (trừ 03 tháng hè, tết).

Địa điểm thực nghiệm: Học viện YDHCTVN, CLB Võ cổ truyền VN.

Đối tượng thực nghiệm: được chia làm 02 nhóm, TN và ĐC, mẫu được phân chia ngẫu nhiên trong tổng số 150 SV (62 Nam và 88 Nữ) tham gia đầy đủ chương trình tập luyện tại CLB Võ cổ truyền.

Nhóm TN: Ứng dụng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN mà luận án đã xây dựng. Nhóm TN gồm 82 SV (31 nam và 51 nữ) tập luyện tập trung 02 buổi/tuần có GV hướng dẫn và 01 buổi tự tập, mỗi buổi 90 phút, thời điểm tập luyện từ 17h30' tới 19h00'. Chi tiết được trình bày tại (Phụ lục 16).

Nhóm ĐC: Tập luyện NK môn VCTVN theo chương trình cũ đã được sử dụng tại CLB. Nhóm ĐC có tổng số 68 SV (31 nam và 37 nữ) tập 2-3 buổi/tuần, mỗi buổi từ 90-120 phút, thời điểm tập luyện từ 17h30' tới 19h00'.

Quy trình thực nghiệm: Trước khi tiến hành TN luận án xây dựng quy trình thực nghiệm gồm các bước sau:

Bước 1: Xin ý kiến của Ban giám đốc Học viện YDHCTVN và Bộ môn GDTC về việc cho phép ứng dụng kiểm nghiệm hiệu quả chương trình NK môn VCTVN cho SV đã được luận án xây dựng, tổ chức thẩm định và thông qua của Hội đồng khoa học.

Bước 2: Làm việc với Bộ môn GDTC và Ban quản lý CLB NK nhằm phổ biến các tài liệu hướng dẫn tập huấn triển khai chương trình, giải đáp thắc mắc (nếu có) về chương trình NK môn VCTVN.

Bước 3: Tập huấn GV và người hướng dẫn CLB VCTVN. Tổ chức kiểm tra trước TN theo các tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình tập luyện NK. Xử lý các số liệu làm căn cứ để làm căn cứ so sánh với kết quả sau TN để minh chứng cho hiệu quả của chương trình NK môn VCTVN trong thực tiễn đào tạo.

Bước 4: Triển khai TN ứng dụng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN theo kế hoạch đề ra. (Phụ lục số 16)

Bước 5: Tổ chức kiểm tra sau TN theo các tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình tập luyện NK. Xử lý số liệu và so sánh với kết quả kiểm tra trước TN để minh chứng cho hiệu quả của chương trình NK môn VCTVN được luận án xây dựng.

Bước 6: Hoàn thiện hồ sơ TN. Chính lại chương trình qua thực tiễn áp dụng.

3.3.1.2. Xác định tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Để xác định tiêu chí phù hợp, luận án căn cứ kết quả lựa chọn các tiêu chí đã được trình bày tại các tiêu mục có nội dung tương ứng (tiêu mục 3.1.3.2 và 3.1.3.3), qua đó đã xác định được 02 nội dung cần đánh giá với các tiêu chí sau:

- Đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDTT trường học: 04 tiêu chí.
- Đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập: 16 tiêu chí.

Như vậy, các tiêu chí được sử dụng cụ thể như sau:

Nhóm tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu Thể dục thể thao trường học:

Trình độ phát triển thể lực của sinh viên: Luận án sử dụng 6 test su phạm để đánh giá trình độ thể lực và 4/6 test để xếp loại thể lực SV theo bộ tiêu chuẩn được ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT.

Hiệu quả giáo dục đạo đức: Đánh giá thông qua kết quả xếp loại điểm rèn luyện của SV theo quy định của Học viện YDHCTVN.

Đánh giá mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao: Căn cứ số lượng SV được phát hiện có năng khiếu võ thuật; Số lượng SV được gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện YDHCTVN; và Thành tích tham gia các giải phong trào.

Đánh giá mức độ phát triển phong trào Thể dục thể thao ngoại khóa: theo số lượng SV duy trì tập luyện đều đặn; Số lượng SV bỏ tập; Số lượng SV được bổ sung mới.

Nhóm tiêu chuẩn và tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập:

Luận án sử dụng 16 tiêu chí đã lựa chọn tại mục 3.1.3.2. Bộ tiêu chí này chỉ áp dụng đánh giá trên nhóm TN chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN mới được xây dựng.

3.3.2. Đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

3.3.2.1. Đánh giá thời điểm trước thực nghiệm

(1) Đánh giá tiêu chí phát triển thể lực

Trước TN, luận án tiến hành kiểm tra, xử lý số liệu và so sánh trình độ thể lực của SV nhóm TN và nhóm ĐC. Các test mà luận án sử dụng được lựa chọn từ bộ test ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT. Cụ thể gồm: 1) Lực bóp tay thuận (kG); 2) Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); 3) Bật xa tại chỗ (cm); 4) Chạy 30m XPC (s); 5) Chạy con thoi 4x10m (s); 6) Chạy tụt sức 5 phút (m). Kết quả được trình bày tại bảng 3.28 và 3.29.

Bảng 3.28. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm

T T	Test	Nhóm thực nghiệm		Cv	Nhóm đối chứng		Cv	t
		\bar{x}	σ		\bar{x}	σ		
Sinh viên nam		n=31			n=31			
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	213.45	11.13	5.22	214.13	10.99	5.13	-0.24
2.	Lực bóp tay thuận (kG)	41.54	3.49	8.39	41.62	3.81	9.15	-0.09
3.	Chạy 30m XPC (s)	5.30	0.56	10.54	5.26	0.51	9.67	0.24
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.26	0.45	3.71	12.36	0.77	6.24	-0.60
5.	Nằm ngửa gập bụng (sl/30s)	18.19	1.97	10.85	18.42	1.59	8.62	-0.50
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1049.10	58.79	5.60	1048.8	54.56	5.20	0.02
Sinh viên nữ		n=51			n=37			
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	157.39	13.51	8.59	159.11	11.42	7.18	-0.64
2.	Lực bóp tay thuận (kG)	27.24	2.04	7.90	27.00	1.79	6.61	-0.31
3.	Chạy 30m XPC (s)	6.29	0.57	9.11	6.23	0.58	9.29	0.50
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.71	0.64	5.06	12.65	0.60	4.74	0.42
5.	Nằm ngửa gập bụng (sl/30s)	16.47	1.35	8.18	16.62	1.55	9.34	-0.48
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	880.18	48.23	5.48	882.32	50.98	5.78	-0.20

Kết quả kiểm tra tại bảng 3.28 cho thấy, trước TN, cả đối tượng SV nam và nữ, ở tất cả các test kiểm tra đánh giá trình độ các tố chất thể lực của nhóm TN và nhóm ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Kết quả kiểm tra và so sánh đã chứng tỏ sự phân nhóm TN hoàn toàn khách quan, trình độ thể lực của SV các nhóm không có sự khác biệt ở thời điểm trước TN.

Để làm rõ hơn sự khác biệt về trình độ thể lực của SV, từ kết quả kiểm tra thể lực, luận án tiến hành xếp loại theo 4 test (Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m)) và so sánh kết quả xếp loại thể lực giữa SV 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.29.

Bảng 3.29. So sánh kết quả xếp loại thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm

Giới tính	Phân loại	Nhóm TN		Nhóm ĐC		χ^2
		m_i	%	m_i	%	
		n=82		n=68		
Nam + nữ	Tốt	25	30.49	22	32.35	1.06 P>0.05
	Đạt	41	50.00	37	54.41	
	Không đạt	16	19.51	9	13.24	
		n=31		n=31		
Nam	Tốt	9	29.03	10	32.26	0.48 P>0.05
	Đạt	16	51.61	17	54.84	
	Không đạt	6	19.35	4	12.90	
		n=51		n=37		
Nữ	Tốt	16	31.37	12	32.43	0.58 P>0.05
	Đạt	25	49.02	20	54.05	
	Không đạt	10	19.61	5	13.51	

Qua bảng 3.29 cho thấy, tại thời điểm trước TN, tỷ lệ SV đạt mức Tốt và Đạt ở cả 2 nhóm đều tương đối cao (mức Đạt đều đạt từ 49.02- 54.84% và mức Tốt đạt từ 29.03-32.43%), số SV ở nhóm Không đạt dao động ở mức từ 12.9-19.61%.

Khi so sánh tỷ lệ SV ở các mức Tốt, Đạt và Không đạt giữa 2 nhóm đều cho thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$). Điều đó một lần nữa chứng tỏ, ở thời điểm trước TN, trình độ thể lực của SV 2 nhóm là tương đương nhau.

Từ kết quả nghiên cứu trên có thể kết luận, trước TN trình độ thể lực của SV 02 nhóm tương đương nhau, mức độ phát triển thể lực là khá tốt, tuy vậy vẫn còn một số lượng SV chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo quy định.

(2) Đánh giá tiêu chí giáo dục đạo đức

Thời điểm trước TN, luận án thống kê và so sánh điểm rèn luyện của SV trên cơ sở kết quả xếp loại điểm rèn luyện năm học 2018 - 2019 được đánh giá theo quy định của Học viện YDHCTVN. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.30.

Bảng 3.30. So sánh kết quả xếp loại điểm rèn luyện năm học 2018 - 2019 của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm

TT	Phân loại	Phân nhóm			
		Thực nghiệm (n=82)		Đối chứng (n=68)	
		m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
1.	Tốt	68	82.93	56	82.35
2.	Khá	13	15.85	09	13.24
3.	Trung bình	01	1.22	03	4.41
4.	Yếu	00	0.00	00	0.00
χ^2		1.72	p > 0.05		

Ghi chú: $\chi^2(0.05) = 5.99$

Kết quả thống kê tại bảng 3.30 cho thấy, điểm rèn luyện của SV đối tượng TN đa số xếp loại Tốt, chiếm trên 82%; tỷ lệ SV xếp loại Khá ít hơn (từ 13.24 - 15.58%), loại Trung bình rất ít (từ 1.22 - 4.41%), không có sinh viên xếp loại Yếu.

Khi so sánh kết quả xếp loại điểm rèn luyện của SV nhóm ĐC và TN bằng tham số χ^2 cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ, ở thời điểm trước TN tỷ lệ kết quả xếp loại điểm rèn luyện của SV 2 nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

(3) Đánh giá tiêu chí mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao

Để đánh giá tiêu chí này luận án tiến hành thống kê số SV có năng khiếu được phát hiện, bồi dưỡng và bổ sung cho Đội tuyển Võ thuật của Học viện YDHCTVN trong tổng số 150 SV tham gia tập luyện NK môn VCTVN tại CLB năm học 2018-2019. Kết quả thống kê được trình bày tại bảng 3.31.

Qua bảng 3.31 cho thấy, tỷ lệ SV tham gia tập luyện tại CLB VCTVN được phát hiện, bồi dưỡng, gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện và đạt thành tích tại các giải thi đấu phong trào còn thấp (từ 1.33 tới 7.33%). Kết quả đã chứng tỏ trình độ tập luyện của SV tham gia CLB theo chương trình NK hiện hành tăng chậm, không đáp ứng yêu cầu tuyển chọn và thành tích thể thao đạt được chưa cao.

Bảng 3.31. Kết quả thống kê tỷ lệ sinh viên tham gia ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam được phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu năm học 2018-2019 (n=150)

TT	Phân loại	Kết quả	
		m_i	%
1.	Được phát hiện có năng khiếu võ thuật	11	7.33
2.	Được gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện	06	4.00
3.	Đạt thành tích các giải phong trào	02	1.33

(4) Đánh giá tiêu chí phát triển phong trào ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam

Đây là nội dung được luận án trình bày chung trong mục 3.1.1 về thực trạng phong trào hoạt động TDTT NK của SV Học viện YDHCTVN, trong đó có nội dung phản ánh phong trào hoạt động TDTT NK môn VCTVN. Kết quả cho thấy, VCTVN là nội dung có số lượng SV lựa chọn tham gia tập luyện đông nhất và được tổ chức dưới hình thức CLB có thu phí và có GV hướng dẫn.

(5) Đánh giá các tiêu chí đáp ứng nhu cầu người tập

Ở thời điểm trước TN, luận án đã tiến hành đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN hiện hành và được trình bày tại bảng 3.17 mục 3.1.3.2 theo 05 tiêu chuẩn và 16 tiêu chí được đề tài lựa chọn.

Kết quả đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN tại bảng 3.17 cho thấy, chỉ có 03/16 tiêu chí thuộc tiêu chuẩn Nhu cầu an toàn trong tập luyện đạt điểm trung bình (từ 3.45 đến 3.69 điểm) và được đánh giá ở mức Hài lòng của SV; Còn lại, 13/16 tiêu chí đều được đánh giá ở mức Trung bình. Điểm trung bình chung cho tất cả các tiêu chí chỉ đạt 3.0 điểm, xếp loại Trung bình. Chính vì vậy, việc cải tiến chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN theo hướng đáp ứng nhu cầu người tập là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu.

Tóm lại, ở thời điểm trước TN, khi so sánh kết quả kiểm tra giữa 2 nhóm ĐC và TN theo các tiêu chí: Trình độ thể lực, Kết quả xếp loại thể lực, Điểm rèn luyện, đã cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Các tiêu chí còn lại được đánh giá ở mức Trung bình, được mặc định là tương đương nhau.

Như vậy, sự phân nhóm đối tượng nghiên cứu là khách quan, cho phép sử dụng phương pháp thực nghiệm sự phạm so sánh song song để đánh giá hiệu quả của chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN mới được luận án xây dựng.

3.3.2.2. Đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam sau thực nghiệm

(1) Đánh giá tiêu chí phát triển thể lực sau thực nghiệm

Sau 02 năm học tiến hành TN, để có căn cứ đánh giá hiệu quả của chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN được luận án xây dựng,

chúng tôi tiến hành so sánh trình độ thể lực của SV nhóm TN và nhóm ĐC thông qua kết quả kiểm tra 6 test sự phạm, nhịp tăng trưởng của các test và đánh giá so sánh kết quả xếp loại thể lực SV theo 4 test đã được lựa chọn và sử dụng ở thời điểm trước TN. Kết quả được trình bày tại các bảng 3.32, 3.33 và 3.34.

Bảng 3.32. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN		Cv	Nhóm ĐC		Cv	t
		\bar{x}	σ		\bar{x}	σ		
Sinh viên nam (n=62)		n=31			n=31			
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	222.97	8.81	3.95	216.23	9.98	4.62	2.82
2.	Lực bóp tay thuận (kG)	44.55	3.18	7.14	42.03	3.21	7.64	3.11
3.	Chạy 30m XPC (s)	4.78	0.49	10.24	5.20	0.56	10.71	-3.10
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.75	0.30	2.57	12.15	0.55	4.54	-3.57
5.	Nằm ngửa gập bụng (sl/30s)	20.23	1.59	7.84	19.10	2.27	11.89	2.27
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1085.45	32.63	3.01	1059.94	47.57	4.49	2.46
Sinh viên nữ (n=88)		n=51			n=37			
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	166.84	9.03	5.41	163.97	9.75	5.94	1.41
2.	Lực bóp tay thuận (kG)	30.04	2.13	7.10	27.19	2.39	8.81	5.77
3.	Chạy 30m XPC (s)	5.65	0.45	7.99	6.02	0.62	10.23	-3.14
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.06	0.41	3.41	12.34	0.52	4.18	-2.76
5.	Nằm ngửa gập bụng (sl/30s)	18.18	1.31	7.19	17.05	1.54	9.06	3.59
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	940.84	44.79	4.76	925.97	40.56	4.38	1.62

Qua bảng 3.32 cho thấy: Sau 02 năm học TN, kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV 2 nhóm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$) ở tất cả các test kiểm tra của nam và nữ. Trình độ thể lực ở cả 2 nhóm có sự phát triển đồng đều, không phân tán ($Cv < 10\%$) cho thấy sự tác động của các chương trình khá đồng nhất lên mọi đối tượng tham gia, lượng vận động đặt ra ở cả 2 chương trình là phù

hợp với khả năng thích ứng của tất cả SV tham gia tập luyện. Kết quả khác biệt chứng tỏ chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN được luận án xây dựng đã có tác động tới hiệu quả phát triển thể lực cho SV.

Cùng với việc so sánh trình độ thể lực giữa 2 nhóm, luận án còn tính nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra mức độ phát triển thể lực sau 02 năm TN của mỗi nhóm để thấy rõ hơn độ lớn của sự khác biệt. Kết quả trình bày tại bảng 3.33.

Bảng 3.33. So sánh nhịp tăng trưởng phát triển thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 02 năm học thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		(n= 82)			(n= 68)		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Sinh viên Nam (n₁=n₂= 31)							
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	213.45	222.97	4.36	214.13	216.23	0.97
2.	Lực bóp tay thuận (kG)	41.54	44.55	6.99	41.62	42.03	0.96
3.	Chạy 30m XPC (s)	5.30	4.78	-10.18	5.26	5.20	-1.30
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.26	11.75	-4.30	12.36	12.15	-1.71
5.	Nằm ngửa gập bụng (sl/s)	18.19	20.23	10.58	18.42	19.10	3.61
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1049.1	1085.45	3.41	1048.81	1059.94	1.06
Sinh viên Nữ (n₁=51, n₂= 37)							
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	157.39	166.84	5.83	159.11	163.97	3.01
2.	Lực bóp tay thuận (kG)	27.24	30.04	9.79	27.00	27.19	0.70
3.	Chạy 30m XPC (s)	6.29	5.65	-10.81	6.23	6.02	-3.40
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.71	12.06	-5.22	12.65	12.34	-2.47
5.	Nằm ngửa gập bụng (sl/s)	16.47	18.18	9.85	16.62	17.05	2.57
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	880.18	940.84	6.66	882.32	925.97	4.83

Qua bảng 3.33 cho thấy, sau 02 năm học TN ứng dụng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra các test đánh giá mức độ phát triển các tố chất thể lực của cả sinh viên nam và nữ ở

nhóm TN đều cao hơn nhóm ĐC. Kết quả này đã khẳng định tính ưu việt của chương trình NK môn VCTVN mới được luận án xây dựng đã phát huy hiệu quả phát triển thể lực cho SV tốt hơn chương trình cũ.

Cùng với việc so sánh trình độ thể lực của SV 2 nhóm, luận án tiến hành so sánh tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực giữa 2 nhóm theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả được trình bày tại bảng 3.34.

Bảng 3.34. Kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (n=150)

Giới tính	Phân loại	Nhóm TN		Nhóm ĐC		χ^2
		m _i	%	m _i	%	
Nam		(n=31)		(n=31)		9.63
	Tốt	22	70.97	11	35.48	
	Đạt	09	29.03	16	51.62	
	Không đạt	00	0.00	04	12.90	
Nữ		(n=51)		(n=37)		9.31
	Tốt	33	64.71	16	43.24	
	Đạt	14	27.45	21	56.76	
	Không đạt	04	7.84	00	0.00	
Tổng		(n=82)		(n=68)		11.62
	Tốt	55	67.07	27	39.71	
	Đạt	23	28.05	37	54.41	
	Không đạt	04	4.88	04	5.88	

(* với $p < 0.05$)

Qua bảng 3.34 cho thấy, sau 02 năm học áp dụng chương trình NK môn VCTVN mà luận án đã xây dựng, khi so sánh tỷ lệ SV (tổng cả nam và nữ) ở nhóm TN, tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn xếp loại thể lực loại Tốt đã đạt trên 67%, đồng thời tỷ lệ sinh viên xếp loại Không đạt chỉ chiếm 4.88%. Kết quả kiểm tra của SV nhóm TN tốt hơn hẳn khi so sánh với SV nhóm ĐC bằng tham số χ^2 với $P < 0.05$. Đồng thời khi so sánh các tỷ lệ này với thời điểm trước TN trong mỗi nhóm cũng cho thấy rõ điều đó.

Sau 02 năm học ứng dụng chương trình NK môn VCTVN đã xây dựng của luận án, kết quả phân loại trình độ thể lực của SV nhóm TN đã tốt hơn hẳn nhóm ĐC ở cả SV nam và nữ. Như vậy, chương trình NK môn Võ cổ truyền Việt Nam do luận án xây dựng đã phát huy hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho SV.

(2) Đánh giá tiêu chí giáo dục đạo đức sau thực nghiệm

Sau 02 năm học TN, luận án tiến hành thống kê và so sánh kết quả điểm rèn luyện của SV thông qua kết quả xếp loại điểm rèn luyện của SV theo các tiêu chuẩn quy định của Học viện YDHCTVN ở cuối năm học 2020-2021 của 150 SV tham gia chương trình TN. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.35.

Kết quả so sánh tại bảng 3.35 cho thấy, sau 02 năm học áp dụng chương trình NK môn VCTVN mà luận án đã xây dựng, ở nhóm TN tỷ lệ SV xếp loại Tốt đạt trên 91%, đồng thời không có SV xếp loại Trung bình và Yếu; ở nhóm ĐC, tỷ lệ loại Tốt thấp hơn và vẫn còn một tỷ lệ nhỏ ở mức Trung bình, tương đương với thời điểm trước TN. Kết quả xếp loại điểm rèn luyện của SV nhóm TN tốt hơn hẳn nhóm ĐC khi so sánh bằng tham số $\chi^2 = 11.46$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy, sau 02 năm học ứng dụng chương trình NK môn VCTVN mà luận án đã xây dựng, kết quả xếp loại điểm rèn luyện của SV nhóm TN đã tốt hơn ở thời điểm trước TN và tốt hơn hẳn nhóm ĐC. Kết quả đó chứng tỏ chương trình NK môn VCTVN được luận án xây dựng đã phát huy hiệu quả cao trong việc rèn luyện đạo đức cho SV.

Bảng 3.35. So sánh điểm rèn luyện năm học 2020 - 2021 của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Phân loại	Phân nhóm				So sánh	
		Thực nghiệm (n=82)		Đối chứng (n=68)		χ^2	P
		m _i	%	m _i	%		
1.	Tốt	75	91.46	57	83.82	11.46	<0.05
2.	Khá	07	8.54	08	11.76		
3.	Trung bình	00	0.00	03	4.41		
4.	Yếu	00	0.00	00	0.00		
Tổng		82	100.00	68	100.00		

Ghi chú: $\chi^2(0.05) = 5.99$

(3) Đánh giá tiêu chí phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao sau thực nghiệm

Sau 02 năm học TN, luận án tiến hành thống kê số lượng SV được phát hiện, bồi dưỡng, bổ sung cho Đội tuyển Võ thuật của Học viện và số lượng SV đạt thành tích thể thao trong năm học 2020-2021 của 2 nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày tại bảng 3.36.

Bảng 3.36. Tỷ lệ sinh viên được phát hiện, bồi dưỡng và thành tích thể thao của các nhóm đối chứng và thực nghiệm (n=150)

TT	Nhóm	Phân loại	Kết quả	
			m _i	%
1.	Thực nghiệm	Được phát hiện có năng khiếu võ thuật	10	6.66
		Được gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện	05	3.33
		Đạt thành tích giải phong trào	02	1.33
2.	Đối chứng	Được phát hiện có năng khiếu võ thuật	03	2.00
		Được gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện	01	0.66
		Đạt thành tích giải phong trào	01	0.66

Kết quả cho thấy: Sau 02 năm học áp dụng chương trình NK môn VCTVN được luận án xây dựng, ở nhóm TN đã phát hiện và bồi dưỡng được 10 SV có năng khiếu (chiếm 6.66%), có 05 SV được gọi lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện YDHCTVN (chiếm 3.33%) và có 02 SV đạt giải phong trào (huy chương Bạc và Đồng giải Võ cổ truyền Thành phố Hà Nội). Tỷ lệ này ở nhóm ĐC là 03 SV được phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, 01 SV được lên Đội tuyển Võ thuật của Học viện và 01 SV đạt huy chương Đồng tại giải phong trào nói trên. Kết quả cho thấy chương trình NK môn VCTVN mới xây dựng cho SV Học viện YDHCTVN có hiệu quả cao hơn chương trình NK môn Võ cổ truyền Việt Nam cũ trong việc phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao phục vụ cho Đội tuyển Võ thuật của Học viện.

(4) Đánh giá tiêu chí phát triển phong trào ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam sau thực nghiệm

Bảng 3.37. Kết quả thống kê số lượng sinh viên tham gia tập luyện tại Câu lạc bộ Võ cổ truyền Việt Nam thời điểm trước và sau thực nghiệm

TT	Đối tượng thống kê	Tập luyện thường xuyên			Số lượng giảm	Số lượng tăng
		Tổng số	Nam	Nữ		
1.	Nhóm SV tham gia NK tại CLB Võ thuật thời điểm trước TN	209	89	120	34	-
2.	Nhóm SV tham gia NK tại CLB VCTVN từ sau khi TN chương trình	305	127	178	-	96

Để đánh giá mức độ phát triển phong trào NK môn VCTVN được luận án xây dựng cho SV Học viện YDHCTVN, sau 02 năm học TN luận án đã thống kê chi tiết số lượng SV tham gia tập luyện, số lượng tăng-giảm ở thời điểm trước và sau khi TN chương trình mới. Kết quả thống kê được thể hiện tại bảng 3.37.

Kết quả thống kê tại bảng 3.37 cho thấy:

Thời điểm trước TN, kết quả khảo sát thống kê số lượng SV tập luyện NK môn Võ thuật có số lượng là 209 SV (nam 89 và nữ 120);

Trong quá trình tổ chức TN chương trình NK môn VCTVN tại CLB Võ thuật, bằng các biện pháp tuyên truyền, cải tiến nội dung, phương pháp và hình thức lên lớp trong các buổi tập luyện NK tại CLB VCTVN đã thu hút được thêm rất nhiều SV tham gia, nâng tổng số lên 305 SV (nam 127 và nữ là 178), số lượng tăng thêm của CLB trong thời gian TN là 96 SV.

Kết quả thống kê trên cho thấy, chương trình NK môn VCTVN mới đã thu hút được đông đảo SV tham gia, góp phần phát triển phong trào hoạt động TDTT NK của SV tại Học viện YDHCTVN.

(5) Đánh giá tiêu chí đáp ứng nhu cầu người tập sau thực nghiệm

Sau 02 năm học thực nghiệm, luận án tiến hành đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình NK môn VCTVN thông qua kết quả phỏng vấn 82 SV nhóm TN (Phụ lục 13). Luận án tính điểm trung bình của từng tiêu chí đạt được để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập theo thang đo Likert với 5 mức và khoảng cách là 0.8, cụ thể: 1.0-1.8: Rất không hài lòng; 1.8-2.6: Không hài lòng; 2.6-3.4: Trung bình; 3.4-4.2: Hài lòng; 4.2-5.0: Rất hài lòng. Kết quả bày ở bảng 3.38.

Bảng 3.38. Mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam sau thực nghiệm

TT	Tiêu chuẩn	Nội dung các tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Mức độ đánh giá
1.		Lượng vận động phù hợp với độ tuổi, giới tính của người tập	338	4.12	Hài lòng
2.	Nhu cầu sinh lý căn bản	Đáp ứng tốt việc hoàn thiện các kỹ năng cơ bản như đi, chạy, nhảy, phối hợp các hoạt động vận động	330	4.02	Hài lòng
3.		Được vui chơi lành mạnh, phát triển thể chất	333	4.06	Hài lòng

TT	Tiêu chuẩn	Nội dung các tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Mức độ đánh giá
4.	Nhu cầu an toàn trong tập luyện	Hoạt động tập luyện an toàn, không gây chấn thương cho người tập luyện	351	4.28	Rất hài lòng
5.		SV được trang bị các kiến thức tự bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện	345	4.21	Rất hài lòng
6.		SV được trang bị đầy đủ dụng cụ bảo vệ trong quá trình tập luyện	354	4.32	Rất hài lòng
7.	Nhu cầu được giao lưu tình cảm	Giúp người học giao lưu tốt với các bạn tập trong và ngoài CLB	348	4.24	Rất hài lòng
8.		Tăng khả năng tự tin trong giao tiếp	366	4.46	Rất hài lòng
9.		Đáp ứng nhu cầu thuộc về CLB và cảm thấy là một phần của CLB	342	4.17	Hài lòng
10.	Nhu cầu được quý trọng, kính mến	Giáo dục, giáo dỡng người tập luyện	349	4.26	Rất hài lòng
11.		Giáo dục ý chí, quyết tâm của người học	359	4.38	Rất hài lòng
12.		Được sự tôn trọng, động viên của HLV	353	4.30	Rất hài lòng
13.		Được sự tôn trọng của bạn bè	328	4.00	Hài lòng
14.	Nhu cầu được thể hiện bản thân	Đáp ứng tốt các nội dung thi, kiểm tra định kỳ lên đai, đẳng	343	4.18	Hài lòng
15.		Giúp các sinh viên bộc lộ và phát triển tối đa năng khiếu về võ thuật	346	4.22	Rất hài lòng
16.		Giúp sinh viên tự tin thể hiện hết năng lực của bản thân trong quá trình học tập	357	4.35	Rất hài lòng
Tổng hợp			346.4	4.22	Rất hài lòng

Kết quả khảo sát đánh giá cho thấy, ở tiêu chuẩn Nhu cầu sinh lý căn bản trong tập luyện VCTVN, tất cả các tiêu chí đều được đánh giá ở mức Hài lòng, điểm trung bình đạt từ 4.02 đến 4.12; ở tiêu chuẩn Nhu cầu an toàn trong tập luyện, tất cả các tiêu chí đều được đánh giá ở mức Rất hài lòng với điểm trung bình đạt từ 4.21 đến 4.32; Ở các tiêu chuẩn khác như: Nhu cầu được giao lưu tình cảm; Nhu cầu được quý trọng, kính mến; Nhu cầu được thể hiện bản thân cũng đều được SV đánh giá rất cao, đạt từ mức Hài lòng đến Rất hài lòng với điểm trung bình đạt từ 4.00 đến 4.46 điểm. Qua bảng 3.38 cũng cho thấy, điểm trung bình chung cho toàn bộ các tiêu chí đạt 4.22 điểm ở mức Rất hài lòng.

Như vậy, kết quả khảo sát ý kiến của người hưởng thụ hưởng chương trình đã cho thấy chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN rất hiệu quả và đáp ứng được nhu cầu của người tập.

3.3.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3

3.3.3.1. Bàn luận về vấn đề tổ chức thực nghiệm chương trình

Sau khi xây dựng được chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN, chương trình đã được Hội đồng khoa học của Học viện đánh giá thẩm định và thông qua tại Quyết định số 944/QĐ-HVYDHCTVN ngày 07 tháng 09 năm 2020 của Giám đốc Học viện YDHCTVN. Đồng thời chương trình cũng được đánh giá thẩm định của tập thể cán bộ quản lý, GV và người hướng dẫn các CLB NK với ý kiến đánh giá rất tập trung và được xếp loại Rất tốt. Việc thẩm định chương trình được tiến hành theo đúng các bước qui định của Bộ GD&ĐT, đảm bảo tính khoa học và khách quan.

Kết quả thẩm định vừa là căn cứ pháp lý, vừa là căn cứ khoa học cho phép triển khai chương trình môn học trong thực tiễn đào tạo. Để đưa chương trình NK môn VCTVN cho SV vào TN đạt hiệu quả cao, luận án tiến hành xây dựng hồ sơ giáo án, bài giảng theo chương trình chi tiết môn học đã được luận án xây dựng (Phụ lục 14).

Về kết quả chọn mẫu TN, để đảm bảo cho kết quả TN có tính khách quan, chính xác, có độ tin cậy và sức thuyết phục cao thì khâu chọn mẫu TN là hết sức quan trọng. Luận án sử dụng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên: trong số các SV đang tham gia hoạt động NK tại CLB Võ thuật, Học viện YDHCTVN, luận án đã thu nhận 150 SV (62 Nam và 88 Nữ) tự nguyện tham gia chương trình TN môn VCTVN và được chia làm 02 nhóm, TN và ĐC. Đây là sự kế thừa từ các công trình khoa học đi trước, phù hợp với bối cảnh các yếu tố ảnh hưởng không chi phối đến hiệu quả tác động của giải pháp được áp dụng trong thực tiễn triển khai.

Về phương pháp TN: Luận án sử dụng phương pháp TN sự phạm so sánh song song để đánh giá hiệu quả chương trình đã xây dựng. Trong quá trình TN, các công trình nghiên cứu khoa học trước đó đã tiến hành theo phương pháp tự đối chiếu (so sánh trình tự) như tác giả Nguyễn Cẩm Ninh (2011), tác giả Lê Trường Sơn Chân Hải (2012) hay tiến hành so sánh song song giữa nhóm TN và nhóm ĐC như các tác giả Trần Vũ Phương (2015), Nguyễn Duy Quyết (2012),

Hồ Đắc Sơn (2004), Mai Bích Ngọc (2017)... luận án đã kế thừa các công trình nghiên cứu đi trước tiếp tục sử dụng phương pháp TN sự phạm so sánh song song, đồng thời sử dụng cả phương pháp tự đối chiếu khi so sánh kết quả thu được trong từng nhóm tại 2 thời điểm trước và sau TN để đánh giá và so sánh hiệu quả tác động của chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN mới xây dựng.

Về các bước tiến hành TN: Nếu như các công trình NCKH của các tác giả trước đây chưa quan tâm sâu tới việc thiết kế qui trình TN (các bước tiến hành TN) mà chỉ quan tâm tới thời gian ứng dụng chương trình vào thực tế để đánh giá hiệu quả như các tác giả: Nguyễn Cẩm Ninh (2011), Lê Trường Sơn Chân Hải (2012), Trần Vũ Phương (2015), Nguyễn Duy Quyết (2012), Phùng Xuân Dũng (2017) và nhiều tác giả khác, thì trong quá trình tổ chức nghiên cứu ứng dụng chương trình NK môn VCTVN mà luận án đã xây dựng, chúng tôi đã xây dựng qui trình chi tiết các bước (từ giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn TN và sau TN) ứng dụng chương trình TN vào thực tế để đánh giá hiệu quả. Theo ý kiến đánh giá của các GV và cán bộ hướng dẫn trực tiếp được tập huấn và tham gia hướng dẫn nhận xét, đây là lộ trình khoa học, hợp lý, giúp toàn bộ e kíp tham gia, đặc biệt là chính tác giả, chủ động hơn trong quá trình triển khai TN và giúp TN thu được hiệu quả cao hơn.

Ngoài ra, trong quá trình tổ chức TN, luận án cũng rất chú trọng tới các vấn đề: thời gian TN, địa điểm TN, đối tượng TN, nội dung TN, công tác kiểm tra - đánh giá kết quả TN... đây là những vấn đề chung đều được các tác giả nghiên cứu đi trước quan tâm trong quá trình tổ chức TN của mình để đảm bảo quá trình TN thu được hiệu quả cao nhất. Sự khác biệt nhất so với các công trình nghiên cứu đi trước là trước khi kiểm tra đánh giá kết quả TN, luận án đã tiến hành xác định lại các tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN trên cơ sở bộ tiêu chuẩn và tiêu chí đã được lựa chọn và áp dụng trong đánh giá thực trạng chương trình NK hiện hành tại CLB Võ thuật. Kết quả của nội dung nghiên cứu này là việc kế thừa hầu hết các tiêu chuẩn, tiêu chí đã được lựa chọn và chỉ đổi mới duy nhất một số nội dung đánh giá tiêu chí như: Phát triển phong trào NK môn VCTVN sau TN. Điều đó cho thấy tính logic về học thuật và tính nhất quán trong đánh giá hiệu quả TN với việc áp dụng đồng thời 2 phương pháp TN là so sánh song song và tự đối chiếu.

3.3.3.2. *Bàn luận về kết quả đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam*

Sau 02 năm học TN theo chương trình NK đã xây dựng, luận án đã tiến hành đánh giá hiệu quả chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN thông qua 02 nội dung đánh giá, cụ thể:

- Đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDDT trường học: 04 tiêu chí (Trình độ phát triển thể lực của SV, Hiệu quả giáo dục đạo đức, Mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao, Đánh giá mức độ phát triển phong trào TDDT NK).

- Đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập: 5 tiêu chuẩn với 16 tiêu chí.

Đây là phương pháp tiếp cận khá mới, tương đối toàn diện, tiếp cận vấn đề từ nhiều góc độ. Đánh giá hiệu quả chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN được tiến hành dựa trên kết quả kiểm tra và so sánh giữa nhóm TN và nhóm ĐC cho thấy:

Một là, Nhóm tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDDT trường học:

(i) Đánh giá mức độ phát triển thể lực của SV, luận án sử dụng 6 test đánh giá trình độ thể lực, 04 test để xếp loại thể lực; (ii) Đánh giá hiệu quả giáo dục đạo đức: thông qua kết quả xếp loại điển rèn luyện của SV; (iii) Đánh giá mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao: được thể hiện thông qua số lượng SV được phát hiện năng khiếu, được gọi vào Đội tuyển Võ thuật của Học viện và thành tích thi đấu; (iv) Đánh giá mức độ phát triển phong trào TDDT NK: số lượng SV duy trì tập luyện, số SV bỏ tập và tham gia mới. Kết quả sau TN cho thấy các tiêu chí của nhóm TN đều tốt hơn nhóm ĐC đã minh chứng cho hiệu quả tác động của chương trình NK môn VCTVN được xây dựng mới cho SV Học viện YDHCTVN.

Hai là, Nhóm tiêu chuẩn, tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập: luận án tiến hành đánh giá thông qua khảo sát 82 SV nhóm TN. Khảo sát được tiến hành theo thang đo Likert với 5 mức đánh giá. Kết quả khảo sát cho thấy, điểm trung bình chung cho toàn bộ các tiêu chí đạt 4.22 ở mức Rất hài lòng. Kết quả sau TN cho thấy chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN rất hiệu quả và đáp ứng tốt nhu cầu của người tập.

Tóm lại, kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3 cho thấy, chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN và kế hoạch ứng dụng mà luận án đã xây

dụng đã cho thấy tính hiệu quả trong việc đáp ứng mục tiêu TDDT trường học và nhu cầu của đối tượng tham gia tập luyện.

Đánh giá chất lượng của chương trình đào tạo hay chất lượng chương trình môn học theo hướng đáp ứng mục tiêu giáo dục với các nội dung cụ thể là cách tiếp cận không mới, đã được các chuyên gia về lĩnh vực xây dựng và đánh giá chương trình đào tạo đề xuất từ khá lâu. Tuy nhiên trong thực tiễn phương pháp tiếp cận này chưa được quan tâm và vận dụng một cách triệt để. Cụ thể, phần đông các công trình nghiên cứu trước đây trong lĩnh vực TDDT, trong tiến trình đánh giá đã và có sử dụng một số tiêu chí như: mức độ phát triển thể lực, sự phát triển phong trào TDDT ở cơ sở thông qua các tiêu chí phản ánh mức độ chuyên cần tham gia tập luyện. Đồng thời các tác giả cũng nghiên cứu một số yếu tố ảnh hưởng chính đến chất lượng đào tạo để có cơ sở thực tiễn cho việc đề xuất giải pháp khắc phục những điểm hạn chế trong thực tiễn. Đây là cách tiếp cận đúng nhưng chưa đầy đủ, không phản ánh được toàn diện mục tiêu của giáo dục nói chung, mục tiêu của TDDT trường học nói riêng và càng không phản ánh được đầy đủ chất lượng của chương trình bởi chất lượng của giáo dục được phản ánh qua các mặt:

(i) Chất lượng đầu vào: trình độ đầu vào thỏa mãn các tiêu chí, mục tiêu đề ra của chương trình; (ii) Chất lượng quá trình đào tạo: đó là mức độ đáp ứng yêu cầu của quá trình dạy và học và các quá trình đào tạo khác; (iii) Chất lượng đầu ra: mức độ đạt được của đầu ra so với bộ tiêu chí hoặc so với các mục tiêu đã định sẵn; (iv) Chất lượng sản phẩm: mức độ đạt các yêu cầu công tác của SV tốt nghiệp qua đánh giá của chính bản thân SV, của cha mẹ, của cơ quan công tác và của xã hội; (v) Chất lượng giá trị gia tăng: mức độ năng lực của SV tốt nghiệp (kiến thức, kỹ năng, quan điểm) đóng góp cho xã hội và đặc biệt hệ thống giáo dục đại học.

Căn cứ các tiêu chuẩn, tiêu chí được nêu lên trong quan điểm trên, để đánh giá hiệu quả chương trình môn học được xây dựng, luận án đã lựa chọn các tiêu chuẩn, tiêu chí phản ánh được các mặt: *Chất lượng đầu vào, Chất lượng quá trình đào tạo, Chất lượng đầu ra và Chất lượng sản phẩm*. Tuy vậy, các tiêu chí được lựa chọn và sử dụng cũng chưa phản ánh được toàn vẹn các nội dung của vấn đề cần nghiên cứu và chưa đánh giá được *Chất lượng giá trị gia tăng* bởi thời điểm đánh giá được thực hiện ngay khi kết thúc chương trình, SV chưa tốt nghiệp và ra công tác đã làm hạn chế phần nào mức độ thành công của đề tài luận án.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

A. Kết luận

1. Thực trạng hoạt động TDTT NK được đánh giá trên các mặt: Phong trào hoạt động TDTT NK của SV; Các yếu tố đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK và Thực trạng chương trình tập luyện NK môn VCTVN.

2. Trên cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn và các nguyên tắc, luận án đã xây dựng được chương trình NK môn VCTVN theo hướng đáp ứng mục tiêu TDTT trường học và nhu cầu người tập. Chương trình được thiết kế với 7 chương trình học phần (từ đai trắng 1 vạch nâu tới đai nâu 4 vạch lam), phù hợp với khung cấu trúc chương trình môn học, được Hội đồng khoa học thông qua và điểm trung bình chung khi đánh giá thẩm định theo 24 tiêu chí đạt 4.23 ở mức Rất tốt.

3. Luận án đã xây dựng qui trình 6 bước ứng dụng chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN trong thực tiễn đào tạo và đánh giá hiệu quả trên 02 nhóm tiêu chí: Mức độ đáp ứng mục tiêu TDTT trường học (04 tiêu chí: Phát triển thể lực, Giáo dục đạo đức cho SV, Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, Phát triển phong trào NK) và Mức độ đáp ứng nhu cầu người tập (16 tiêu chí).

Kết quả cho thấy, chương trình NK môn VCTVN được luận án xây dựng đã phát huy hiệu quả cao hơn chương trình cũ trong việc đáp ứng mục tiêu TDTT trường học và nhu cầu người tập.

B. Kiến nghị

Từ kết quả nghiên cứu trên luận án có các kiến nghị sau:

1. Kiến nghị với Học viện YDHCTVN cho phép ứng dụng chương trình NK môn VCTVN đã xây dựng của luận án trong thực tiễn hoạt động NK cho SV Học viện YDHCTVN.

2. Kiến nghị với các trường Đại học - Cao Đẳng Y Dược cổ truyền: Sử dụng kết quả nghiên cứu của luận án như một tài liệu tham khảo trong việc phát triển phong trào tập luyện NK môn Võ cổ truyền.

3. Kiến nghị với các nghiên cứu tiếp theo: Cần tiếp tục mở rộng xây dựng chương trình NK môn VCTVN thêm 4 năm tiếp theo để sinh viên có thể được theo học chương trình VCTVN trong 6 năm học. Cần xây dựng thêm các chương trình tập luyện NK các môn thể thao khác cho HSSV, góp phần nâng cao hiệu quả công tác TDTT trường học ở Việt Nam.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN

1. Dang Danh Nam (2021), “*Actual Situation of Subjective Factors Ensuring the Quality of Students’ Extracurricular Activities of Students at Vietnam University of Traditional Medicine*”, International Research Journal, Vol - XIII, Issue - VIII, September 2021, Price- 1000, Impact factor: 6.143, pg. No 16-22.

2. Dang Danh Nam (2021), “*Actual Situation of the school physical education and sports goals satisfaction of the extracurricular Vietnam-ese traditional martial arts program for students of Vietnam university of traditional medicine*”, Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Giáo dục thể chất và Huấn luyện thể thao trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, tr. 627, NXB Thể thao và Du lịch.

3. Dang Danh Nam (2022), “*Actual Situation of Extra-curricular Sports Activities of Students at Vietnam University of Traditional Medicine*”, International Research Journal, Vol - XIX, Issue - I, September 2022, Price- 1000, Impact factor: 6.123, Pg. No 22-27.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

* Tài liệu tiếng Việt

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng CSVN (1994), *Chỉ thị số 36/CT-TW ngày 24/03/1994 của Ban bí thư TW Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn mới.*
2. Ban chấp hành Trung ương Đảng CSVN (2006), *Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ X*, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội.
3. Ban chấp hành Trung ương Đảng CSVN (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020.*
4. Ban chấp hành Trung ương Đảng CSVN (2011), *Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI*, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội.
5. Phạm Đình Bẩm (2003), *Quản lý chuyên ngành TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT.*
7. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV.*
8. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 16/2015/ TT-BGDĐT ngày 12/08/2015 Ban hành quy chế đánh giá kết quả rèn luyện của người học được đào tạo trình độ đại học hệ chính quy.*
9. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.*Nxb Giáo dục.
10. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2017), *Dự thảo chương trình giáo dục phổ thông - Chương trình tổng thể, ngày 24/1/2017.*
11. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.*
12. Bộ Tài chính và Ủy ban thể dục thể thao(2006),*Thông tư liên tịch số 106/2006/TTLT-BTC-UBTDTT ngày 17/11/2006 của Bộ Tài chính và Ủy ban TDTT quy định chế độ chi tiêu tài chính cho các giải đấu thể thao.*

13. Bộ Tài chính (2007), Thông tư số 23/2007/TT-BTC ngày 21/03/2007 của Bộ Tài chính quy định chế độ công tác phí, chế độ chi tổ chức các cuộc hội nghị đối với các cơ quan Nhà nước và đơn vị sự nghiệp công lập.
14. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2014), *Đề án Bảo tồn và phát triển Võ cổ truyền Việt Nam đến năm 2020*, ban hành kèm theo Quyết định số 10/QĐ-BVHTTDL ngày 03 tháng 01 năm 2014.
15. Dương Nghiệp Chí (2007), “Thể thao trường học ở Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới”, *Tạp chí Khoa học thể thao, số 1, tr.52-56*, Viện KH thể thao.
16. Đỗ Ngọc Cương (2016), “Nghiên cứu xây dựng chương trình Thể thao nâng cao cho sinh viên Đại học Thái Nguyên”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
17. Don J. Webber và Andrew Mearman ở ĐH West of England (2009), *Sự tham gia của sinh viên vào các hoạt động thể thao*, Đề tài nghiên cứu khoa học.
18. Phùng Xuân Dũng (2017), “Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
19. Nguyễn Bá Điệp (2016), “Đổi mới hoạt động thể thao ngoại khóa bằng hình thức câu lạc bộ góp phần phát triển thể chất cho HS THPT tỉnh Sơn La”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện KH TDTT.
20. Trần Khánh Đức (2001), “Hệ thống chỉ số và quy trình đánh giá các điều kiện đảm bảo chất lượng GDĐH”, *Hội nghị Quốc tế về bảo đảm chất lượng giáo dục đại học*, Bangalore-Ấn Độ, tháng 3/2001.
21. Nguyễn Trường Giang (2019), “Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện NK môn Cầu lông cho SV Đại học khối các trường kỹ thuật tp. Thái Nguyên”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
22. Lạc Hà (1988), *Tự học Võ cổ truyền Việt Nam - Võ Bình Định*, Nxb Tiền Giang.
23. Lê Thị Mỹ Hà (2001), “Một số khái niệm cơ bản về đánh giá trong giáo dục”, *Tạp chí Giáo dục, (14)*, Hà Nội, tr.11
24. Mai Thị Thu Hà (2014), “Nghiên cứu hiệu quả tập luyện và thi đấu thể dục Aerobic trong hoạt động ngoại khóa đối với học sinh tiểu học”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện KH TDTT, Hà Nội

25. Lê Thị Mỹ Hạnh (2014), “Sự khác biệt giữa động cơ đạt thành tích và xu hướng tính cách của vận động viên võ cổ truyền Việt Nam và vận động viên Wuhu Trung Quốc”, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, số đặc biệt, 2014, tr.270-274, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
26. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2012), “Đổi mới chương trình Giáo dục thể chất cho sinh viên các trường Đại học Sư phạm vùng Trung Bắc theo hướng bồi dưỡng nghiệp vụ tổ chức hoạt động thể dục thể thao trường học”, *Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT.
27. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*. Nxb TDTT, Hà Nội, tr.31 - 41.
28. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam Việt Nam, tập 1 (Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công)*, Nxb Trẻ, Hà Nội.
29. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam Việt Nam, tập 2 (18 bài võ quy định)*, Nxb Trẻ, Hà Nội.
30. Nguyễn Văn Hòa (2016), “Đánh giá chương trình đào tạo cử nhân ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
31. Trần Hữu Hoan (2011), “Quản lý xây dựng và đánh giá chương trình môn học trình độ đại học trong học chế tín chỉ”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
32. Hồ Minh Mộng Hùng (2006), “Nghiên cứu ảnh hưởng của tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam đối với sự phát triển các tố chất thể lực nam sinh viên Đại học Quy Nhơn”, *Luận văn thạc sĩ giáo dục học*, ĐH TDTT TP. Hồ Chí Minh.
33. 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 KH TDTT.
34. Nguyễn Thanh Hùng (2017), “Xây dựng chương trình giáo dục thể chất học phần tự chọn, ngoại khóa cho sinh viên Đại học Quy Nhơn”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
35. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

36. Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam (2002), *Chương trình huấn luyện võ thuật cổ truyền Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
37. Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam, năm (2019), *Ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam*, theo Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019.
38. Mai Văn Muôn (1992), *Thể thao dân tộc ở Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
39. Mai Văn Muôn (1995), “Nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn của sự hình thành, phát triển một số môn thể thao dân tộc ở Việt Nam”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
40. Mai Văn Muôn (2006), *Bước đầu tìm hiểu võ học Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
41. Mai Văn Muôn, Lê Anh Thơ, Chu Quang Trứ, Ngô Xuân Bình (1991), *Lược sử Võ cổ truyền Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
42. Mai Văn Muôn, Bùi Đăng Tuấn (2001), *Cơ sở lý luận của các phương pháp tập luyện thể chất cổ truyền Phương Đông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
43. Lê Đức Ngọc (2000), *Xây dựng chương trình giảng dạy*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.
44. Mai Bích Ngọc (2017), “Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate cho học sinh Trung học cơ sở thành phố Hà Nội”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
45. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.
46. Hoàng Đức Nhuận, Lê Đức Phúc (1995), “Cơ sở lý luận của việc đánh giá chất lượng học tập của học sinh phổ thông”, *Chương trình Khoa học Công nghệ cấp Nhà nước KX 07, Đề tài KX-07-08*, Hà Nội
47. Nguyễn Cẩm Ninh (2011), “Nghiên cứu xây dựng nội dung giảng dạy cử nhân ngành Quản lý TDTT”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
48. Nôvicóp A.D, Mátvêép L.P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
49. Piter F. Oliva (2006), *Xây dựng chương trình môn học*, Nguyễn Kim Dung dịch, NXB Giáo dục, thành phố Hồ Chí Minh. Phạm Phong (2012), *Lịch sử Võ học Việt Nam*, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

50. Phạm Phong (2012), *Lịch sử Võ học Việt Nam*, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.
51. Trần Vũ Phương (2015), “Nghiên cứu ứng dụng Chương trình đổi mới đào tạo chuyên ngành GDTC trình độ Cao đẳng ở Trường Cao đẳng Tuyên Quang”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
52. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (1992), *Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, ban hành ngày 15/4/1992*
53. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2013), *Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, ban hành ngày 28/11/2013*.
54. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2000), *Pháp lệnh Thể dục, thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội
55. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2005), *Luật giáo dục của Quốc hội Khóa XI số 38/2005/QH11 ngày 14/6/2005*.
56. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2006), *Luật thể dục, thể thao của Quốc hội Khóa XI, Kỳ họp thứ X số 72/2006/QH ngày 29/11/2006*.
57. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam khóa XI, (2006), *Luật thể dục, thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, mục 2.
58. Nguyễn Duy Quyết (2012), “Nghiên cứu ứng dụng chương trình “Điền kinh cho trẻ em” của Hiệp hội các Liên đoàn Điền kinh Quốc tế tại một số trường tiểu học khu vực phía Bắc Việt Nam”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
59. Nguyễn Xuân Sinh (2000), *Lịch sử Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
60. Nguyễn Đức Thành (2010), “Vai trò của hoạt động thể thao ngoại khóa”, *Tạp chí Khoa học Thể thao*, số 4, Viện KH TDTT, Hà Nội, tr. 42 - 48.
61. Nguyễn Đức Thành (2012), “Xây dựng nội dung và hình thức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
62. Vũ Đức Thu, Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp, Trương Anh Tuấn (1998), *Lý luận và phương pháp GDTC*, NXB Giáo dục, Hà Nội
63. Thủ tướng Chính phủ (2005), *Nghị quyết số 05/NQ-CP ngày 18/04/2005 về việc đẩy mạnh XHH các lĩnh vực: Giáo dục, Y tế, Văn hóa, Thông tin và TDTT*

64. Thủ tướng Chính phủ (2010), *Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020, ban hành theo Quyết định số 2198/QĐ-TTg ngày 03/12/2010.*
65. Thủ tướng Chính phủ (2012), *Quyết định số 51/2012/QĐ-TTg ngày 16/11/2012 quy định về Chế độ bồi dưỡng và chế độ trang phục đối với giáo viên TDTT.*
66. Thủ tướng Chính phủ (2013), *Nghị quyết số 16/NQ-CP ngày 14 tháng 01 năm 2013 Ban hành Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.*
67. Thủ tướng Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ: Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*
68. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*
69. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT.* Nxb TDTT, Hà Nội.
70. Tổng cục Thể dục thể thao (2016), *Luật thi đấu Võ cổ truyền Việt Nam,* Nxb TDTT, Hà Nội.
71. Nguyễn Thành Tuấn (2001), “Nghiên cứu hiệu quả phát triển các tố chất thể lực ở người tập Vovinam - Việt võ đạo”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học,* Viện KH TDTT, Hà Nội.
72. Thái Duy Tuyên (1999), *Những vấn đề cơ bản giáo dục học hiện đại,* Nxb giáo dục, Hà Nội.
73. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học thể dục thể thao,* Nxb TDTT, Hà Nội.
74. Trần Quốc Vượng (1969), *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc,* Nxb Y Học, Hà Nội.
75. Lê Văn Xem (2004), *Tâm lý học TDTT,* Nxb Đại học Sư Phạm, Hà Nội.
76. Trần Thị Xoan (2006), “Nghiên cứu phát triển các hình thức TDTT ngoại khóa phù hợp với nữ”, *Luận văn thạc sĩ giáo dục học,* Trường ĐH TDTT II, tr.61, 74 - 82.

*** Tài liệu tiếng Trung**

77. 中国国民体质监测系统课题组(2000),“中国国民体质监测系统的研”,北京:
北京体育大学出版社

*** Tài liệu tiếng Anh**

78. Canney I (1982), *Health and Fitness in the martial arts*, Human Kinetics, USA.
79. Jack Wilmore David, L. Costill (1999), *Physiology of sport and exercise*, Human Kinetics, page 554.
80. Robert M. Diamond (1997), *Designing and assessing Courses and Curricula*, John - Bass Publishes, san Francisco.
81. Kelly A. V. (1977), *The Curriculum: Theory and practice*: Paul Chapman Publishing Ltd.
82. Allan C. Ornstein and Francis P. Hunkins (1998), *Curriculum: Foundations, Principles, and Issues*, Allyn and Bacon.
83. Hilda Taba (1962), *Curriculum Development: Theory and practice*, Harcourt, Brace & World, Inc, New York, Chicago, San Francisco, Atlanta.
84. Tanner, Daniel and Laurel (1995), *Curriculum Development: Theory into practice*, Merrill, New York
85. Susan Tooshey (1999), *Designing Courses for Higher Education*, Society for Research into Higher Education and Open University Press, UK.

*** Tài liệu trên website**

86. [https://vi.wikipedia.org/wiki/Võ cổ truyền Việt Nam/ Võ thuật Việt Nam](https://vi.wikipedia.org/wiki/V%C3%B4_c%C3%B4_truy%C3%AAn_Vi%C3%AAt_Nam/V%C3%B4_thu%E1%BA%A1t_Vi%C3%AAt_Nam), Võ đạo Việt Nam/Quyền thuật. Cập nhật ngày 5 /11/2011

PHIẾU PHÒNG VẤN

(Dành cho sinh viên)

Với mục đích điều tra thực trạng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam. Các Anh (chị) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin các Anh (chị) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam.

Họ và Tên :

Lớp :

Khóa học :

Lưu ý: Các Anh (chị) có thể trả lời bằng cách điền thêm các chữ hoặc số cần thiết, phù hợp hoặc đánh dấu “x” vào ô đồng ý.

Câu hỏi 1. Anh (chị) có tham gia tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa không ?

- Có tham gia tập luyện ngoại khóa
- Không tham gia tập luyện ngoại khóa

(Nếu không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa bỏ qua các câu 3,4,10,11)

(Nếu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa bỏ qua câu 12)

Câu hỏi 2. Thực trạng tham gia tập luyện môn thể thao nào sau đây? (Có thể chọn nhiều môn theo sở thích)

- Bóng đá
- Võ thuật
- Bóng chuyền
- Bơi lội
- Bóng bàn
- Đá cầu
- Bóng rổ
- Thể dục (Gym, Aerobic, Dance sport...)
- Cầu lông
- Các môn thể thao khác
- Điền kinh

Câu hỏi 3 . Các hình thức tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa nào sau đây thường được Anh(chị) sử dụng để rèn luyện thân thể? Hãy cho biết mức độ tập luyện của từng hình thức? (Có thể lựa chọn nhiều đáp án phù hợp với thực tế)

Thường xuyên Không thường xuyên

Thể dục buổi sáng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đội tuyển	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nhóm, lớp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CLB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tự tập luyện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Các hình thức khác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Thường xuyên: Từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi ≥ 30 phút)

Câu hỏi 4. Anh(chị) đã tham gia hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa nào sau đây? (có thể chọn nhiều câu trả lời)

- Không có người hướng dẫn
- Có người hướng dẫn
- Kết hợp

Câu hỏi 5. Theo Anh(Chị) tập luyện TDTT ngoại khóa có tác dụng gì? (có thể chọn nhiều câu trả lời)

- Tốt cho sức khỏe
- Giúp thư giãn
- Phát triển thể lực
- Tốn thời gian công sức
- Giữ gìn vóc dáng
- Không có tác dụng
- Kết giao bạn bè

Câu hỏi 6. Anh(chị) có nhu cầu muốn tham gia tập luyện Thể dục thể thao không?

- Mong muốn tham gia tập luyện
- Không muốn tham gia tập luyện
- Phân vân

Câu hỏi 7. Anh(chị) có nhu cầu tham gia các môn thể thao năng khiếu và sở thích nào sau đây? (Có thể chọn nhiều môn theo sở thích)

- Bóng đá
- Võ thuật
- Bóng chuyền
- Bơi lội
- Bóng bàn
- Đá cầu
- Bóng rổ
- Thể dục (Gym, xà, Aerobic, dance sport...)
- Cầu lông
- Điền kinh

Câu hỏi 8. Anh(chị) có nhu cầu tham gia các CLB thể thao có người hướng dẫn không?

- Có muốn tham gia tập luyện
- Không muốn tham gia tập luyện

Câu hỏi 9. Anh(chị) có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam không?

- Có nhu cầu tham gia tập luyện
- Không có nhu cầu tham gia tập luyện
- Phân vân

(Nếu không có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam bỏ qua ý dưới)

*Anh(chị) có nhu cầu tham gia CLB Võ cổ truyền Việt Nam không?

- Mong muốn tham gia CLB
- Không muốn tham gia CLB

Câu hỏi 10. Những động cơ nào dưới đây đã đưa Anh(chị) tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa? (có thể chọn nhiều câu trả lời)

- Yêu thích môn thể thao
- Tập luyện để nâng cao thể lực
- Tập luyện để có thể hình đẹp
- Tập luyện để giao lưu, mở rộng quan hệ
- Tập luyện để thể hiện bản thân
- Tập luyện do bạn bè lôi kéo
- Tập luyện để bớt thời gian rảnh rỗi
- Vì kết quả học tập môn GDTC chính khóa
- Yêu thích môn thể thao

Câu hỏi 11. Anh(chị) cho biết về thái độ khi tham gia tập luyện ngoại khóa?

- Yêu thích và nhiệt tình tập luyện
- Bình thường
- Không thích tập luyện

Câu hỏi 12: Anh(chị) cho biết nguyên nhân nào dẫn đến không tập luyện ngoại khóa?

- Không yêu thích môn thể thao
- Tập luyện ngoại khóa thiếu cơ sở vật chất, sân bãi
- Tập ngoại khóa mất thời gian
- Tập ngoại khóa không có tác dụng gì
- Tập ngoại khóa nguy hiểm dễ gây chấn thương
- Tập ngoại khóa tốn kém kinh phí
- Nội dung tập luyện nhàm chán, không gây hứng thú

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

Phu lục

PHỤ LỤC

BỘ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CTVN

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN
(Dành cho sinh viên)

Với mục đích điều tra thực trạng tổ chức hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam. Các Anh(chị) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin các Anh(chị) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam.

Họ và Tên :

Lớp :

Khóa học :

[Lưu ý: Các Anh(chị) có thể trả lời bằng cách điền thêm các chữ hoặc số cần thiết, phù hợp hoặc đánh dấu “x” vào ô đồng ý].

Câu hỏi 1.* Anh(chị) là trong những đối tượng tập luyện nào sau đây? (Dành cho anh(chị) đang tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam)

- Những người yêu thích tập luyện Võ thuật tự do
- Sinh viên tham gia CLB Võ cổ truyền
- Sinh viên Đội tuyển Võ thuật của Học viện

* Anh(chị) mong muốn tập luyện với thời gian bao nhiêu buổi trong tuần?

- 1 buổi
- 2 buổi
- 3 buổi
- 4-5 buổi
- 6-7 buổi

* Anh(chị) mong muốn thời gian tập luyện mỗi buổi là bao nhiêu phút?

- 45 phút
- 60 phút
- 120 phút
- >120 phút

90 phút

* Anh(chị) mong muốn thời điểm tập luyện trong ngày?

5h30 - 6h30

20h-21h30

17h30 -19h

* Anh(chị) mong muốn hình thức tập luyện là gì ?

Tập luyện theo đội tuyển võ của Học viện

Tập luyện theo CLB có thu phí có người hướng dẫn

Tập luyện tự do không có người hướng dẫn

* Anh(chị) mong muốn kinh phí tập luyện 1 tháng là bao nhiêu?

<100.000 đ

100.000 đ - 150.000 đ

150.000 đ - 200.000 đ

>200.000 đ

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

PHIẾU PHÒNG VẤN**((Dành cho cán bộ quản lý, giảng viên))**

Với mục đích lựa chọn nội dung để xác định được các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam hiện nay, xin quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây.

Cách trả lời cụ thể:

Rất ảnh hưởng	:	5 điểm
Khá ảnh hưởng	:	4 điểm
Ảnh hưởng bình thường	:	3 điểm
Ảnh hưởng ít	:	2 điểm
Không ảnh hưởng	:	1 điểm

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây!
(Đánh dấu “x” vào ô phù hợp).

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn :

Đơn vị công tác:

Câu hỏi : Theo Thầy (Cô) mức độ tác động của từng yếu tố dưới đây ảnh hưởng thế nào đến phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam hiện nay?

T T	Nội dung phỏng vấn	Rất ảnh hưởn g	Khá ảnh hưởn g	Ảnh hưởn Bình thườn g	Ảnh hưởn g ít	Khôn g ảnh hưởn g
	Yếu tố chủ quan					
1	Nhận thức và thái độ tham gia các môn TDTT năng khiếu.					
2	Nhu cầu tập luyện các môn TDTT năng khiếu của sinh viên					
3	Động cơ tham gia tập luyện các môn TDTT năng khiếu của sinh viên.					

T T	Nội dung phỏng vấn	Rất ảnh hưởn g	Khá ảnh hưởn g	Ảnh hưởn Bình thườn g	Ảnh hưởn g ít	Khôn g ảnh hưởn g
	Yếu tố khách quan					
1	Công tác lãnh đạo, chỉ đạo về các hoạt động TĐTT ngoại khóa.					
2	Chương trình GDTC chính khóa dành cho sinh viên.					
3	Cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TĐTT ngoại khóa.					
4	Đội ngũ giảng viên hướng dẫn tập luyện các môn TĐTT ngoại khóa.					
5	Nội dung và hình thức tập luyện các môn TĐTT ngoại khóa.					
6	Kinh phí cho hoạt động các môn TĐTT ngoại khóa.					
7	Công tác xã hội hóa trong hoạt động các môn TĐTT ngoại khóa.					

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

Phụ lục

PHỤ LỤC

BỘ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CTVN

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHÒNG VẤN

((Dành cho cán bộ quản lý, giảng viên))

Nhằm nâng cao chất lượng tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam. Xin quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin quý Thầy (Cô) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi về các yếu tố chủ quan đảm bảo chất lượng hoạt động TDTT NK.

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức Đánh dấu “x” vào ô phù hợp.

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn :

Đơn vị công tác:

Câu hỏi 1. Theo Thầy (Cô) tập luyện TDTT ngoại khóa có tác dụng gì? (có thể chọn nhiều câu trả lời)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tốt cho sức khỏe | <input type="checkbox"/> Giúp thư giãn |
| <input type="checkbox"/> Phát triển thể lực | <input type="checkbox"/> Tốn thời gian công sức |
| <input type="checkbox"/> Giữ gìn vóc dáng | <input type="checkbox"/> Không có tác dụng |
| <input type="checkbox"/> Kết giao bạn bè | |

Câu hỏi 2: Theo Thầy (Cô) mức độ quan tâm và chỉ đạo của Nhà trường như thế nào đối với công tác TDTT NK của sinh viên?

*Mức độ quan tâm của lãnh đạo trường về công tác TDTT NK?

- Rất quan tâm
 Quan tâm
 Ít quan tâm

*Sự chỉ đạo của lãnh đạo trường về công tác TDTT NK?

- Rất kịp thời
 Kịp thời
 Chưa kịp thời

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

PHIẾU PHÒNG VẤN**((Dành cho cán bộ quản lý, giảng viên))**

Nhằm nâng cao chất lượng tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, xin quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin quý Thầy (Cô) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi về lựa chọn được các tiêu chí phù hợp nhằm đánh giá chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Cách trả lời cụ thể theo thang điểm đánh giá với 03 mức độ:

Rất phù hợp : 3 điểm

Phù hợp : 2 điểm

Không phù hợp : 1 điểm

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “x” vào ô phù hợp).

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn :

Đơn vị công tác:

Câu hỏi : Xin Thầy (Cô) cho biết mức độ phù hợp của những tiêu chí dưới đây khi đánh giá chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam?

TT	Các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Không phù hợp
<i>Đảm bảo tính phù hợp</i>				
1	Chương trình phù hợp với chủ trương đường lối chính sách của Đảng, pháp luật của Nhà nước và quy định của Ngành Giáo dục và Đào tạo			
2	Phù hợp với của công tác Giáo dục thể chất và thể thao trường học			
3	Phù hợp với năng lực và khả năng phối hợp vận động của sinh viên Đại học			
TT	Các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Không phù hợp

4	Phù hợp với chuẩn đầu ra của môn Võ cổ truyền Việt Nam theo từng cấp đại, đẳng cấp chuyên môn			
5	Quy mô, nội dung chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam phù hợp với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình(hình thức tổ chức giảng dạy và tập luyện ngoại khóa.			
6	Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra - đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy-tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam			
<i>Đảm bảo tính cân bằng, cân đối</i>				
7	Cân bằng về nội dung môn Võ cổ truyền với các môn thể thao ngoại khoá khác về kỹ năng vận động			
8	Cân bằng về thời lượng thời gian với môn thể thao ngoại khóa khác về kỹ năng vận động			
9	Cân bằng về cấu trúc nội dung các kỹ, chiến thuật, tâm sinh lý, thể lực môn Võ cổ truyền Việt Nam			
10	Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam			
11	Cân bằng về mức độ hoàn thiện kỹ năng và thể lực trong tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam			
12	Cân bằng giữa mục tiêu và nội dung của môn Võ cổ truyền Việt Nam			
<i>Đảm bảo tính gắn kết</i>				
13	Sự gắn kết giữa chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam với môn thể thao đã tập luyện và môn thể thao kế tiếp trong chương trình đào tạo Đại học nói chung và giáo dục thể chất nói riêng			
14	Sự gắn kết giữa các phần nội dung trong môn học: Nội dung trước là cơ sở để dạy học nội dung tiếp theo (từ kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện và thi đấu)			
15	Sự gắn kết giữa hình thức tổ chức, phương pháp thực thi chương trình và phương pháp kiểm tra - đánh giá			
TT	Các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Không phù hợp
<i>Đảm bảo tính cập nhật</i>				
16	Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền			

17	Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra - đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn trong môn Võ cổ truyền Việt Nam			
18	Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo, tài liệu chuyên môn về môn Võ cổ truyền			
Tiêu chuẩn: Đảm bảo tính tích hợp				
19	Tích hợp giữa giáo dục giáo dưỡng và phát triển năng khiếu phong cấp đại-đẳng môn Võ cổ truyền Việt Nam trong thực hiện chương trình			
20	Tích hợp đào tạo kỹ năng vận động và các kỹ năng mềm, giáo dục kỹ năng sống			
21	Kết hợp hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật dạy học trong triển khai trong tổ chức tập luyện			
Tiêu chuẩn: Đảm bảo tính trình tự				
22	Chương trình ngoại khóa Võ cổ truyền được thiết kế đảm bảo tính trình tự trong chương trình đào tạo sinh viên bậc Đại học nói chung và công tác GDTC nói riêng			
23	Trình bày nội dung chương trình ngoại khóa môn học Võ cổ truyền Việt Nam theo trình tự lôgic, xác định rõ các điều kiện tiên quyết.			
24	Trình bày nội dung chương trình ngoại khóa môn học Võ cổ truyền Việt Nam theo trình tự nhất quán từ đơn giản đến phức tạp, từ cụ thể đến khái quát			
25	Tiến trình tích hợp các kỹ năng thực hành cần được đào tạo theo yêu cầu của tiêu chuẩn phân cấp đại đẳng trong môn Võ cổ truyền Việt Nam			
26	Các hình thức tổ chức triển khai môn Võ cổ truyền Việt Nam (kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện, thi đấu ...)phù hợp với sự bố trí các phần nội dung cần trang bị			
TT	Các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Không phù hợp
Đảm bảo tính hiệu quả				
27	Nội dung môn Võ cổ truyền Việt Nam đảm bảo được tính truyền thống, đặc trưng của công tác GDTC			

28	Nội dung môn học, các hoạt động triển khai môn học làm thoả mãn mong đợi của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam			
29	Kiến thức, kỹ năng được đào tạo và rèn luyện trong môn Võ cổ truyền để chuyên đổi, ứng dụng trong thực tế xã hội hiện nay			
30	Nội dung môn học ở từng giai đoạn có đảm bảo tính kế thừa và tích lũy lượng vận động			
31	Chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam được định kỳ tích hợp, cập nhật thông tin mới			

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

Phu lục**PHỤ LỤC****BỘ Y TẾ****CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CTVN****Độc lập - Tự do - Hạnh phúc****PHIẾU PHÒNG VẤN****((Dành cho cán bộ quản lý, giảng viên, hướng dẫn viên))**

Nhằm nâng cao chất lượng tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin quý Thầy (Cô) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi nhằm lựa chọn tiêu chí để đánh giá thực trạng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Cách trả lời cụ thể theo thang điểm đánh giá với 05 mức độ:

Không phù hợp	: 5 điểm
Phù hợp	: 4 điểm
Bình thường	: 3 điểm
Không phù hợp	: 2 điểm
Rất không phù hợp	: 1 điểm

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “x” vào ô phù hợp.

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn :

Đơn vị công tác:

Câu hỏi : Xin Thầy (Cô) cho biết mức độ phù hợp của từng nội dung trong các nhóm tiêu chí dưới đây cần thiết khi đánh giá chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam?

TT	Nhóm tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Rất không phù hợp
1	Đảm bảo tính phù hợp	Chương trình phù hợp với chủ trương đường lối chính sách của Đảng, pháp luật của Nhà nước và quy định của Ngành Giáo dục và Đào tạo					
2		Phù hợp với chuẩn đầu ra của môn Võ cổ truyền Việt Nam theo từng cấp đại, đẳng cấp chuyên môn					

		Nội dung các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Rất không phù hợp
3		Quy mô, nội dung chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam phù hợp với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình(hình thức tổ chức giảng dạy và tập luyện ngoại khóa.					
4		Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra - đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy-tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam					
5	Đảm bảo Tính cân bằng, cân đối	Cân bằng về nội dung môn Võ cổ truyền với các môn thể thao ngoại khóa khác về kỹ năng vận động					
6		Cân bằng về cấu trúc nội dung các kỹ, chiến thuật, tâm sinh lý, thể lực môn Võ cổ truyền Việt Nam					
7		Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam					
8	Đảm bảo Tính gắn kết	Sự gắn kết giữa chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam với môn thể thao đã tập luyện và môn thể thao kế tiếp trong chương trình đào tạo Đại học nói chung và giáo dục thể chất nói riêng					
9		Sự gắn kết giữa các phần nội dung trong môn học: Nội dung trước là cơ sở để dạy học nội dung tiếp theo (từ kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện và thi đấu)					
10		Sự gắn kết giữa hình thức tổ chức, phương pháp thực thi chương trình và phương pháp kiểm tra - đánh giá					
11	Đảm bảo Tính cập nhật	Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam					

		Nội dung các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Rất không phù hợp
12		Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra - đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn trong môn Võ cổ truyền Việt Nam					
13		Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo, tài liệu chuyên môn về môn Võ cổ truyền					
14	Tiêu chuẩn: Đảm bảo Tính tích hợp	Tích hợp giữa giáo dục giáo dưỡng và phát triển năng khiếu phong cấp đại-đẳng môn Võ cổ truyền Việt Nam trong thực hiện chương trình					
15		Tích hợp đào tạo kỹ năng vận động và các kỹ năng mềm, giáo dục kỹ năng sống					
16		Kết hợp hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật dạy học trong triển khai trong tổ chức tập luyện					
17	Tiêu chuẩn: Đảm bảo Tính trình tự	Chương trình ngoại khóa Võ cổ truyền được thiết kế đảm bảo tính trình tự trong chương trình đào tạo sinh viên bậc Đại học nói chung và công tác GDTC nói riêng					
18		Trình bày nội dung chương trình ngoại khóa môn học Võ cổ truyền Việt Nam theo trình tự lôgic, xác định rõ các điều kiện tiên quyết.					
19		Trình bày nội dung chương trình ngoại khóa môn học Võ cổ truyền Việt Nam theo trình tự nhất quán từ đơn giản đến phức tạp, từ cụ thể đến khái quát					
20	Đảm bảo Tính hiệu quả	Nội dung môn Võ cổ truyền Việt Nam đảm bảo được tính truyền thống, đặc trưng của công tác GDTC					
21		Nội dung môn học, các hoạt động triển khai môn học làm thoả mãn mong đợi của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam					

	Nội dung các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Rất không phù hợp
22	Kiến thức, kỹ năng được đào tạo và rèn luyện trong môn Võ cổ truyền dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế xã hội hiện nay					
23	Nội dung môn học ở từng giai đoạn có đảm bảo tính kế thừa và tích lũy lượng vận động					
24	Chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam được định kỳ tích hợp, cập nhật thông tin mới					

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

BỘ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CTVN

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHÒNG VẤN

((Dành cho chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên))

Nhằm nâng cao chất lượng tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin quý Thầy (Cô) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi về lựa chọn được các tiêu chí phù hợp nhằm để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Cách trả lời cụ thể theo thang điểm đánh giá với 03 mức độ:

- Rất đồng ý : 3 điểm
 Đồng ý : 2 điểm
 Không đồng ý : 1 điểm

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “x” vào ô phù hợp.

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn :

Đơn vị công tác:

Câu hỏi : Theo Thầy (Cô) mức độ cần thiết của các tiêu chí dưới đây khi sử dụng để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam?

	Các tiêu chí	Rất đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý
Nhu cầu sinh lý căn bản trong tập luyện Võ cổ truyền	Lượng vận động phù hợp với độ tuổi, giới tính của người tập luyện.			
	Đáp ứng tốt việc hoàn thiện các kỹ năng cơ bản như đi, chạy, nhảy, phối hợp các hoạt động vận động			
	Phát triển tối đa tài năng thể thao			
	Được vui chơi lành mạnh, phát triển thể chất			
	Các tiêu chí	Rất đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý

Nhu cầu an toàn trong tập luyện Võ cổ truyền	Hoạt động tập luyện an toàn, không gây chấn thương cho người tập luyện			
	Sinh viên được trang bị các kiến thức tự bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện			
	Sinh viên được trang bị đầy đủ dụng cụ bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện			
	Trang bị các kỹ thuật sơ cứu chấn thương trong tập luyện			
Nhu cầu được giao lưu tình cảm trong CLB Võ cổ truyền	Chương trình tập luyện giúp người học giao lưu tốt với các học viên trong và ngoài Câu lạc bộ			
	Tăng cường giao lưu với các Câu lạc bộ thể thao khác trong trường			
	Tăng cường khả năng tự tin trong giao tiếp cho người học			
	Đáp ứng nhu cầu về Câu lạc bộ và làm cho người học cảm thấy là một phần của Câu lạc bộ			
Nhu cầu được quý trọng, kính mến trong Câu lạc bộ Võ cổ truyền	Giáo dục, giáo dưỡng cho người tập luyện			
	Giáo dục ý chí, quyết tâm của người học			
	Nhận được sự tôn trọng đồng viên của Huấn luyện viên			
	Nhận được sự tôn trọng của bạn bè cùng tập luyện			
Nhu cầu tự thể hiện bản thân trong Câu lạc bộ Võ cổ truyền	Đáp ứng các nội dung thi, kiểm tra định kỳ lên đai, đẳng			
	Giúp các sinh viên bộc lộ và phát triển tối đa năng khiếu về võ thuật			
	Đã quan tâm tốt đối với các sinh viên có năng khiếu			
	Giúp sinh viên tự tin thể hiện hết năng lực của bản thân trong quá trình tập luyện			

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....
Người được phỏng vấn

PHIẾU PHÒNG VẤN

(Dành cho sinh viên đang tập luyện VCT)

Nhằm nâng cao chất lượng tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, xin quý Anh (Chị) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin quý Anh (Chị) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Cách trả lời cụ thể theo thang điểm đánh giá với 05 mức độ:

- | | | | |
|---------------|----------|---------------------|----------|
| -Rất hài lòng | : 5 điểm | -Không hài lòng | : 2 điểm |
| -Hài lòng | : 4 điểm | -Rất không hài lòng | : 1 điểm |
| -Trung bình | : 3 điểm | | : |

Xin Quý Anh (Chị) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “x” vào ô phù hợp.

Họ và Tên :

Lớp :

Khóa học :

Câu hỏi : Xin Anh (Chị) cho biết mức độ hài lòng của bản thân theo từng tiêu chí dưới đây khi tham gia chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam?

Tiêu chuẩn	Nội dung các tiêu chí	Rất hài lòng	Hài lòng	Bình thường	Không hài lòng	Rất không hài lòng
Nhu cầu sinh lý căn bản trong tập luyện Võ cổ truyền	Lượng vận động phù hợp với độ tuổi, giới tính của người tập luyện.					
	Đáp ứng tốt việc hoàn thiện các kỹ năng cơ bản như đi, chạy, nhảy, phối hợp các hoạt động vận động					
	Được vui chơi lành mạnh, phát triển thể chất					
	Nội dung các tiêu chí	Rất hài	Hài lòng	Bình thường	Không hài	Rất không

		lòng			lòng	hài lòng
Nhu cầu an toàn trong tập luyện Võ cổ truyền	Hoạt động tập luyện an toàn, không gây chấn thương cho người tập luyện					
	Sinh viên được trang bị các kiến thức tự bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện					
	Sinh viên được trang bị đầy đủ dụng cụ bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện					
Nhu cầu được giao lưu tình cảm trong CLB Võ cổ truyền	Chương trình tập luyện giúp người học giao lưu tốt với các học viên trong và ngoài Câu lạc bộ					
	Tăng cường khả năng tự tin trong giao tiếp cho người học					
	Đáp ứng nhu cầu về Câu lạc bộ và làm cho người học cảm thấy là một phần của Câu lạc bộ					
Nhu cầu được quý trọng, kính mến trong Câu lạc bộ Võ cổ truyền	Giáo dục, giáo dưỡng cho người tập luyện					
	Giáo dục ý chí, quyết tâm của người học					
	Nhận được sự tôn trọng đồng viên của Huấn luyện viên					
	Nhận được sự tôn trọng của bạn bè cùng tập luyện					
Nhu cầu tự thể hiện bản thân trong Câu lạc bộ Võ cổ truyền	Đáp ứng các nội dung thi, kiểm tra định kỳ lên đai, đẳng					
	Giúp các sinh viên bộc lộ và phát triển tối đa năng khiếu về võ thuật					
	Giúp sinh viên tự tin thể hiện hết năng lực của bản thân trong quá trình tập luyện					

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

PHIẾU PHÒNG VẤN**((Dành cho cán bộ quản lý, giảng viên))**

Nhằm nâng cao chất lượng tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin quý Thầy (Cô) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi về lựa chọn được các tiêu chí phù hợp nhằm để đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDDT trường học của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Cách trả lời cụ thể theo thang điểm đánh giá với 03 mức độ:

Ưu tiên 1 : 3 điểm

Ưu tiên 2 : 2 điểm

Ưu tiên 3 : 1 điểm

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “x” vào ô phù hợp.

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn :

Đơn vị công tác:

Câu hỏi : Theo Thầy (Cô) những nội dung nào sau đây cần thiết phải lựa chọn, sử dụng khi đánh giá mức độ đáp ứng mục tiêu TDDT trường học của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam? (chỉ chọn duy nhất 01 nội dung đánh giá cho 01 tiêu chí)

Tiêu chí	Nội dung đánh giá	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3
Trình độ phát triển thể lực của sinh viên	Căn cứ Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT			
	Nội dung khác			
Giáo dục đạo đức cho sinh viên	Căn cứ xếp loại điểm rèn luyện của SV			
	Nội dung khác			

Tiêu chí	Nội dung đánh giá	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3
Phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao	Số SV được phát hiện có năng khiếu, được gọi lên Đội tuyển, thành tích các giải			
	Nội dung khác			
Phát triển phong trào NK môn Võ cổ truyền Việt Nam	Số SV tham gia, mức độ chuyên cần tập luyện			
	Nội dung khác			

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

Phu lục

PHỤ LỤC

BỘ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CTVN

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHÒNG VẤN

((Dành cho cán bộ quản lý, giảng viên))

Nhằm nâng cao chất lượng tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin quý Thầy (Cô) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi lựa chọn các nội dung, các nguyên tắc và thời lượng cần tuân thủ khi xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Cách trả lời cụ thể theo thang điểm đánh giá với 03 mức độ:

- Rất cần thiết : 3 điểm
- Cần thiết : 2 điểm
- Ít cần thiết : 1 điểm

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “x” vào ô phù hợp.

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....
Trình độ chuyên môn :
Đơn vị công tác:

Câu hỏi 1: Theo Thầy (Cô) mức độ cần thiết tuân thủ của các nguyên tắc sau đây khi xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam?

TT	Nội dung phỏng vấn	Rất cần thiết	Cần thiết	Ít cần thiết
1	Nguyên tắc quán triệt mục tiêu			
2	Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học			
3	Nguyên tắc đảm bảo tính thống nhất			
4	Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn			
5	Nguyên tắc đảm bảo tính sư phạm			

Câu hỏi 2: Theo Thầy (Cô) những nội dung, phương án nào sau đây là phù hợp để xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam?

Chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền có thời lượng là ?

- 01 năm
- 02 năm
- 03 năm

Chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền có thời lượng trong mỗi năm là ?

- 21 Tuần (thời gian học tập trung trong một học kỳ)
- 42 Tuần (thời gian học tập trung trong một năm học)
- 50 Tuần (thời gian trong một năm)

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

BỘ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CTVN

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHÒNG VẤN

((Dành cho cán bộ quản lý, giảng viên, hướng dẫn viên)

Nhằm nâng cao chất lượng tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin quý Thầy (Cô) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi đánh giá thẩm định chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền mới được luận án xây dựng.

Cách trả lời cụ thể theo thang điểm đánh giá bằng thang độ Liker với 05 mức độ: Rất phù hợp = 5 điểm; Phù hợp = 4 điểm; Bình thường = 3 điểm; Không phù hợp = 2 điểm; Rất không phù hợp = 1 điểm.

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “x” vào ô phù hợp.

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....
 Trình độ chuyên môn :
 Đơn vị công tác:

Câu hỏi : Xin Thầy (Cô) cho ý kiến đánh giá về mức độ phù hợp của từng nội dung dưới đây đối với chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam mới được xây dựng?

TT	Nhóm tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Rất không phù hợp
1	Đảm bảo Tính phù hợp	Chương trình phù hợp với chủ trương đường lối chính sách của Đảng, pháp luật của Nhà nước và quy định của Ngành Giáo dục và Đào tạo					
2		Phù hợp với chuẩn đầu ra của môn Võ cổ truyền Việt Nam theo từng cấp đại, đẳng cấp chuyên môn					

TT	Nhóm tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Rất không phù hợp
3		Quy mô, nội dung chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam phù hợp với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình(hình thức tổ chức giảng dạy và tập luyện ngoại khóa.					
4		Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra - đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy-tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam					
5	Đảm bảo Tính cân bằng, cân đối	Cân bằng về nội dung môn Võ cổ truyền với các môn thể thao ngoại khoá khác về kỹ năng vận động					
6		Cân bằng về cấu trúc nội dung các kỹ, chiến thuật, tâm sinh lý, thể lực môn Võ cổ truyền Việt Nam					
7		Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam					
8	Đảm bảo Tính gắn kết	Sự gắn kết giữa chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam với môn thể thao đã tập luyện và môn thể thao kế tiếp trong chương trình đào tạo Đại học nói chung và giáo dục thể chất nói riêng					
9		Sự gắn kết giữa các phần nội dung trong môn học: Nội dung trước là cơ sở để dạy học nội dung tiếp theo (từ kỹ thuật căn bản, quyền pháp, đối luyện và thi đấu)					
10		Sự gắn kết giữa hình thức tổ chức, phương pháp thực thi chương trình và phương pháp kiểm tra - đánh giá					
11	Đảm bảo Tính	Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam					

TT	Nhóm tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Rất không phù hợp
12	<i>cập nhật</i>	Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra - đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn trong môn Võ cổ truyền Việt Nam					
13		Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo, tài liệu chuyên môn về môn Võ cổ truyền					
14	<i>Tiêu chuẩn : Đảm bảo Tính tích hợp</i>	Tích hợp giữa giáo dục giáo dưỡng và phát triển năng khiếu phong cấp đại-đẳng môn Võ cổ truyền Việt Nam trong thực hiện chương trình					
15		Tích hợp đào tạo kỹ năng vận động và các kỹ năng mềm, giáo dục kỹ năng sống					
16		Kết hợp hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật dạy học trong triển khai trong tổ chức tập luyện					
17	<i>Tiêu chuẩn : Đảm bảo Tính trình tự</i>	Chương trình ngoại khóa Võ cổ truyền được thiết kế đảm bảo tính trình tự trong chương trình đào tạo sinh viên bậc Đại học nói chung và công tác GDTC nói riêng					
18		Trình bày nội dung chương trình ngoại khóa môn học Võ cổ truyền Việt Nam theo trình tự lôgic, xác định rõ các điều kiện tiên quyết.					
19		Trình bày nội dung chương trình ngoại khóa môn học Võ cổ truyền Việt Nam theo trình tự nhất quán từ đơn giản đến phức tạp, từ cụ thể đến khái quát					
20	<i>Đảm bảo Tính hiệu</i>	Nội dung môn Võ cổ truyền Việt Nam đảm bảo được tính truyền thống, đặc trưng của công tác GDTC					

TT	Nhóm tiêu chí	Nội dung các tiêu chí	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Rất không phù hợp
21	<i>quả</i>	Nội dung môn học, các hoạt động triển khai môn học làm thoả mãn mong đợi của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam					
22		Kiến thức, kỹ năng được đào tạo và rèn luyện trong môn Võ cổ truyền dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế xã hội hiện nay					
23		Nội dung môn học ở từng giai đoạn có đảm bảo tính kế thừa và tích lũy lượng vận động					
24		Chương trình môn Võ cổ truyền Việt Nam được định kỳ tích hợp, cập nhật thông tin mới					

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

PHIẾU PHÒNG VẤN

((Dành cho cán bộ quản lý, giảng viên GDTC, hướng dẫn viên))

Nhằm nâng cao chất lượng tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin quý Thầy (Cô) cung cấp sẽ là cơ sở giúp chúng tôi xác định được nội dung và hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam.

Xin Quý Thầy (Cô) vui lòng trả lời những nội dung khảo sát dưới đây dưới hình thức đánh dấu “x” vào ô phù hợp.

Họ và tên Quý Thầy (Cô):.....

Trình độ chuyên môn :

Đơn vị công tác:

Câu hỏi 5.* Theo Thầy (Cô) nội dung và hình thức tổ chức tập luyện nào sau đây phù hợp với cơ sở lý luận và điều kiện thực tiễn của Học viện?

* Số buổi tập luyện trong tuần?

1 buổi

4-5 buổi

2 buổi

6-7 buổi

3 buổi

* Thời gian tập luyện mỗi buổi là bao nhiêu phút?

45 phút

120 phút

60 phút

>120 phút

90 phút

* Thời điểm tập luyện trong ngày?

Buổi sáng (5h30 - 6h30)

Buổi tối (20h-21h30)

Buổi chiều (17h30 - 19h)

* Hình thức tập luyện là gì ?

Tập luyện theo CLB, không thu phí có người hướng dẫn

- Tập luyện theo CLB, có thu phí có người hướng dẫn
 - Tập luyện theo CLB, không thu phí không có người hướng dẫn
- *Kinh phí tập luyện 1 tháng là bao nhiêu?

- <100.000 đ
- 100.000 đ - 150.000 đ
- 150.000 đ - 200.000 đ
- >200.000 đ

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

PHIẾU PHỎNG VẤN

(Dành cho sinh viên nhóm thực nghiệm)

Nhằm nâng cao chất lượng đào tạo cử nhân Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam. Các Anh(chị) vui lòng trả lời những câu hỏi trong phiếu phỏng vấn dưới đây. Những thông tin các Anh(chị) cung cấp giúp chúng tôi đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập của chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền mà luận án đã xây dựng.

Cách trả lời cụ thể theo thang điểm đánh giá với 03 mức độ: Rất hài lòng = 5 điểm; Hài lòng = 4 điểm; Trung bình = 3 điểm; Không hài lòng = 2 điểm; Rất không hài lòng = 1 điểm

Họ và Tên :
 Lớp :
 Khóa học :

Lưu ý: Các Anh(chị) trả lời bằng cách đánh dấu “x” vào ô được cho là phù hợp cho mỗi nội dung.

Câu hỏi : Xin Anh (Chị) cho biết mức độ hài lòng của bản thân theo từng tiêu chí dưới đây khi tham gia chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam?

Tiêu chuẩn	Nội dung các tiêu chí	Rất hài lòng	Hài lòng	Trung bình	Không hài lòng	Rất không hài lòng
Nhu cầu sinh lý căn bản trong tập luyện Võ cổ truyền Việt Nam	Lượng vận động phù hợp với độ tuổi, giới tính của người tập luyện.					
	Đáp ứng tốt việc hoàn thiện các kỹ năng cơ bản như đi, chạy, nhảy, phối hợp các hoạt động vận động					
	Được vui chơi lành mạnh, phát triển thể chất					
Nhu cầu an toàn	Hoạt động tập luyện an toàn, không gây chấn thương cho người tập luyện					

trong tập luyện Võ cổ truyền Việt Nam	Sinh viên được trang bị các kiến thức tự bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện					
	Sinh viên được trang bị đầy đủ dụng cụ bảo vệ bản thân trong quá trình tập luyện					
Nhu cầu được giao lưu tình cảm trong CLB Võ cổ truyền Việt Nam	Chương trình tập luyện giúp người học giao lưu tốt với các học viên trong và ngoài Câu lạc bộ					
	Tăng cường khả năng tự tin trong giao tiếp cho người học					
	Đáp ứng nhu cầu về Câu lạc bộ và làm cho người học cảm thấy là một phần của Câu lạc bộ					
Nhu cầu được quý trọng, kính mến trong Câu lạc bộ Võ cổ truyền Việt Nam	Giáo dục, giáo dưỡng cho người tập luyện					
	Giáo dục ý chí, quyết tâm của người học					
	Nhận được sự tôn trọng đồng viên của Huấn luyện viên					
	Nhận được sự tôn trọng của bạn bè cùng tập luyện					
Nhu cầu tự thể hiện bản thân trong Câu lạc bộ Võ cổ truyền Việt Nam	Đáp ứng các nội dung thi, kiểm tra định kỳ lên đai, đẳng					
	Giúp các sinh viên bộc lộ và phát triển tối đa năng khiếu về võ thuật					
	Giúp sinh viên tự tin thể hiện hết năng lực của bản thân trong quá trình tập luyện					

Trân trọng cảm ơn!

Ngày ... tháng ... năm.....

Người được phỏng vấn

(Ký, ghi rõ họ và tên)

PHỤ LỤC

Phụ lục 14

BỘ Y TẾ
HỌC VIỆN YDHCT VIỆT NAM

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 944/QĐ-HVYDHCTVN

Hà Nội, ngày 17 tháng 9 năm 2020

QUYẾT ĐỊNH

Công nhận kết quả nghiên cứu đề tài nghiên cứu khoa học

GIÁM ĐỐC HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

Căn cứ Quyết định số 30/2005/QĐ-TTg ngày 02 tháng 02 năm 2005 của Thủ tướng Chính phủ về việc thành lập Học viện Y- Dược học cổ truyền Việt Nam;

Căn cứ Quyết định số 70/2014/QĐ-TTg ngày 10 tháng 12 năm 2014 của Thủ tướng Chính phủ về việc ban hành “ Điều lệ trường Đại học ”;

Căn cứ Quyết định số 1947/2000/QĐ-BYT ngày 23 tháng 06 năm 2000 của Bộ trưởng Bộ Y tế về việc phân cấp công tác quản lý cán bộ cho Thủ trưởng các đơn vị trực thuộc Bộ Y tế;

Căn cứ Quyết định số 5545/QĐ-BYT ngày 11 tháng 09 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Y tế về việc ban hành Quy chế Tổ chức và Hoạt động của Học viện Y-Dược học cổ truyền Việt Nam;

Căn cứ quyết định số 906 /QĐ-HVYDHCTVN ngày 21 tháng 08 năm 2020 của Giám đốc Học viện YDHCT Việt Nam về việc thành lập Hội đồng nghiệm thu đề tài;

Căn cứ vào biên bản Hội đồng nghiệm thu ngày 25 tháng 08 năm 2020;

Theo đề nghị của trưởng phòng Khoa học công nghệ & Hợp tác quốc tế,

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Công nhận kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở do Hội đồng Khoa học nghiệm thu theo Quyết định số 906 ngày 21 tháng 08 năm 2020 - PGS.TS. Đoàn Quang Huy làm chủ tịch Hội đồng có tên: “Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên Y1 khóa học 15 Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam”, Chủ nhiệm đề tài ThS. Đặng Danh Nam với sản phẩm bao gồm:

- Một bản tài liệu báo cáo nghiệm thu.
- Quyết định, biên bản của Hội đồng về kết quả nghiệm thu.

Điều 2. Sản phẩm nghiên cứu được lưu tại Thư viện, phòng Khoa học công nghệ và Hợp tác quốc tế.

Điều 3. Chủ nhiệm đề tài, Các ông (bà) Trưởng phòng: Khoa học công nghệ và Hợp tác quốc tế, Tài chính Kế toán, Tổ chức cán bộ và các đơn vị có liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này. *xe*

Nơi nhận:

- Như Điều 3;
- Lưu: VT, KHCN & HTQT.



BIÊN BẢN
Nghiệm thu đề tài NCKH cấp cơ sở năm 2019-2020

Hội đồng Khoa học nghiệm thu đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở năm 2019 - 2020 được thành lập theo Quyết định 906/QĐ-HVYDHCTVN ngày 21 tháng 08 năm 2020 của Giám đốc Học viện Y – Dược học cổ truyền Việt Nam. Hội đồng tiến hành buổi họp nghiệm thu đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở.

Tên đề tài: *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền cho sinh viên YI khóa học 15 Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam.*

Chủ nhiệm đề tài: ThS. Đặng Danh Nam

Tham gia: Nguyễn Thị Hương Giang, Trương Hữu Hòa, Lê Thị Vân Trang

I. Thời gian, Địa điểm:

Thời gian: 14 giờ 00, ngày 25 tháng 08 năm 2020

Địa điểm: Phòng 304- Học viện Y – Dược học Cổ truyền Việt Nam

II. Thành phần:

Thành viên hội đồng có mặt:

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| 1. PGS.TS. Đoàn Quang Huy | - Chủ tịch Hội đồng |
| 2. TS. Đinh Thị Hồng Minh | - Ủy Viên thư ký |
| 3. ThS. Trần Thị Tú Quyên | - Ủy viên phản biện |
| 4. ThS. Nguyễn Việt Hà | - Ủy viên phản biện |
| 5. PGS.TS. Trần Thị Minh Tâm | - Ủy viên Hội đồng |

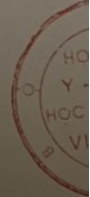
Thành viên Hội đồng vắng mặt:

Thành viên Hội đồng vắng mặt:

Chuẩn bị: Phòng Khoa học công nghệ, hợp tác quốc tế.

III. Nội dung:

- 1. Chủ tịch Hội đồng:** Chủ trì cuộc họp.
- 2. Chủ nhiệm sáng kiến:** Trình bày tóm tắt nội dung báo cáo nghiệm thu.



3. Ý kiến Hội đồng:

1. Ths. Trần Chí Chí Xuyên

- Đề tài có tính thực tiễn, phương pháp xử lý số liệu có tính ứng dụng cao, nên Bộ phải quan sát sự phản ứng, kiểm tra s.p. để đạt nên rõ mục tiêu đề tài.

- Tài liệu đã tranh giá thực tế, công tác giáo dục thi chất, kinh doanh và ngoại giao, xây dựng các chương trình ngoại giao mới về cơ bản.

- Các thống nhất phải đưa ra "Các em sv" hay anh em

- Sau đây nghiên cứu phải lập "Đồng ý thông qua sau đây nữa"

2. Ths. Nguyễn Việt Hà

- Đồng ý và ý kiến trên

- Phương pháp nghiên cứu phải lập từ s.p. kiểm tra s.p.

- Đề tài này không gia NC đầy đủ, mẫu chuẩn xác

- Các đề tài khác

- Đồng ý thông qua sau khi NNC chấp thuận theo ý kiến HĐ

3. PGS.TS. Trần Chí Minh Tâm

- Các tài liệu phải liên quan, kết quả, kết quả của các báo cáo mức tiêu NC, đặt vấn đề nghiên cứu, sửa chữa các chi tiết

- Tên đề tài không nên để khồng rỗng, bổ sung tài liệu TLH mới về ngoại, phải phong vấn đề năm "Kính nhậ AC", phải phong vấn đề tiếp là hình thức như các tài liệu

- Đồng ý thông qua sau khi NNC chấp thuận theo ý kiến HĐ

4) TS. Đinh Chí Hùng Minh

- Đồng ý và ý kiến trên, sửa trong (1) Phê giao NC: 5 tháng

- TLTK nên bỏ hết TL nào cần thì đưa vào, TL ST tài dân không có trong TL

- Đồng ý thông qua sau khi NNC chấp thuận theo ý kiến HĐ

- Tên s.p. bổ sung

5) PGS.TS. Trần Quang Huy

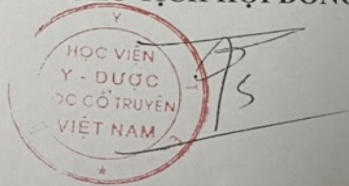
- Đồng ý và ý kiến trên, đề tài có tính cấp thiết, rất cần cho SV học nên đồng ý thông qua sau khi NNC chấp thuận

4. Kết luận của Hội đồng:

Hội đồng nhất trí thông qua sau khi thảo luận
các chi tiết của đề án Hội đồng.
Xếp loại Đạt

Cuộc họp kết thúc vào lúc 15 giờ 00 cùng ngày.

CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG



PHÓ GIÁM ĐỐC
Đoàn Quang Huy

THƯ KÝ

Đinh Thị Hồng Minh

HƯỚNG DẪN PHÂN PHỐI THỜI GIAN VÀ NỘI DUNG
THI NÂNG CẤP ĐAI MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

(Từ đai trắng 1 vạch nâu lên đai nâu 4 vạch lam)

1. PHÂN PHỐI THỜI GIAN THI NÂNG CẤP ĐAI

TT	Phân cấp đai	Thời gian
1	Đai trắng 1 vạch nâu lên Đai trắng 2 vạch nâu	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng
2	Đai trắng 2 vạch nâu lên Đai trắng 3 vạch nâu	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng Đã thi đỗ đai trắng 2 vạch nâu
3	Đai trắng 3 vạch nâu lên Đai trắng 4 vạch nâu	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng Đã thi đỗ đai trắng 3 vạch nâu
4	Đai trắng 4 vạch nâu lên Đai nâu 1 vạch lam	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng Đã thi đỗ đai trắng 4 vạch nâu
5	Đai nâu 1 vạch lam lên Đai nâu 2 vạch lam	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng Đã thi đỗ đai nâu 1 vạch lam
6	Đai nâu 2 vạch lam lên Đai nâu 3 vạch lam	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng Đã thi đỗ đai nâu 2 vạch lam
7	Đai nâu 3 vạch lam lên Đai nâu 4 vạch lam	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng Đã thi đỗ đai nâu 3 vạch lam

2. NỘI DUNG THI NÂNG CẤP ĐAI

1. Nội dung thi nâng cấp đai Đai trắng 1 vạch nâu lên Đai trắng 2 vạch nâu:

1.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Lập tấn và Miêu tấn

Thực hiện đứng yên tại chỗ : Kỹ thuật Lập tấn, Kỹ thuật Miêu tấn

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp gồm: Thôi son(đám thẳng),Đảo son(đám vòng),Đặng son(đám móc)

Đứng yên tại chỗ hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Tiêu cước và Trục cước

Đứng Tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân

1.2. Quyền pháp : (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Tiên ông quyền

1.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện (Tay không với tay không). Thực hiện 4 thế đối luyện của bài đối luyện (Tay không với tay không) rồi đổi người thực hiện.

1.4. Kỹ thuật đối kháng:(30 điểm): Kỹ thuật di chuyển tiến, Kỹ thuật di chuyển lùi, Kỹ thuật di chuyển sang trái, Kỹ thuật di chuyển sang phải, Kỹ thuật đâm thẳng trái, Kỹ thuật đâm thẳng phải.

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần:

1.5. Thẻ lực (Đạt hoặc không đạt)

2. Nội dung thi nâng cấp đai Trắng 2 nâu đai trắng 3 vạch nâu:

2.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Trung bình tấn và Đinh tấn

Thực hiện chậm đứng yên tại chỗ : Kỹ thuật Trung bình tấn, Kỹ thuật Đinh tấn

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp gồm: Bạt son, Giáng son, Hoàn son(đờ ve).

Đứng yên tại chỗ hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Giáng cước(đá chẻ), Đảo cước (đá vòng cầu).

Đứng Tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân

2.2 Quyền pháp : (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Lão hổ thượng son:

2.3 Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với tay không)

Thực hiện 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với tay không)

2.4 Kỹ thuật đối kháng:(30 điểm): Kỹ thuật đâm vòng trái, kỹ thuật đâm vòng phải, kỹ thuật đâm móc trái, kỹ thuật đâm móc phải.

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần.

2.5. Thẻ lực (Đạt hoặc không đạt)

3. Nội dung thi nâng cấp đai trắng 3 vạch nâu lên đai trắng 4 vạch nâu:

3.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Âm dương tấn, Trảo mã tấn

Thực hiện đứng yên tại chỗ: kỹ thuật Âm dương tấn, Kỹ thuật Trảo mã tấn

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Khai đao(chém thẳng), Đảo đao(chém vòng), Đãng đao(chém vòng từ dưới lên)

Đứng yên tại chỗ hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Đãng cước (long thẳng), Bàng cước (tổng ngang)

Đứng Tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân

3.2. Quyền pháp : (20 điểm):Học viên thực hiện Bài Lão mai quyền

3.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện (Tay không với binh khí)

Thực hiện 4 thế đối luyện của bài đối luyện (Tay không với binh khí) rồi đổi người thực hiện.

3.4. Kỹ thuật đối kháng (30 điểm): Kỹ thuật đâm thẳng trái kết hợp với đâm vòng phải, Kỹ thuật đâm thẳng phải kết hợp với đâm vòng trái, kỹ thuật móc trái kết hợp vòng phải, kỹ thuật móc phải kết hợp vòng trái.

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần:

3.5. Thẻ lực (Đạt hoặc không đạt)

4. Nội dung thi nâng cấp đai Trắng 4 vạch nâu lên đai nâu 1 vạch lam:

4.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Kim kê tấn, Hạc tấn

Thực hiện đứng yên tại chỗ : Kỹ thuật Kim kê tấn, Kỹ thuật Hạc tấn.

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Bạt đao, Giáng đao, Trục trửu đứng (chỗ đứng), Trục trửu ngang (chỗ ngang)

Đứng yên tại chỗ hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Bạt cước , Tảo cước (tảo địa)

Đứng Tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân

4.2. Quyền pháp : (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Hùng kê quyền

4.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với binh khí) rồi đổi người thực hiện.

4.4. Kỹ thuật đối kháng: (30 điểm): Kỹ thuật đá tổng trước trái, Kỹ thuật đá tổng trước phải, Kỹ thuật đá vòng cầu trái, Kỹ thuật đá vòng cầu phải.

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

4.5. Thẻ lực (Đạt hoặc không đạt)

5. Nội dung thi nâng cấp đai nâu 1 vạch lam lên đai nâu 2 vạch lam:

5.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm):

Thực hiện 2 thế tấn: Hạc tấn ,Toạ tấn

Thực hiện đứng yên tại chỗ : Kỹ thuật Hạc tấn, kỹ thuật Toạ tấn.

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Đao trửu (chỗ đập), Đãng trửu (dưới lên)

Đứng yên tại chỗ hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Trục tất cước, Đao tất cước.

Đứng Tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân

5.2. Quyền pháp : (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Kim ngư quyền

5.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện (Binh khí với binh khí)

Thực hiện 4 thế đối luyện của bài đối luyện(Bình khí với Bình khí) rồi đối người thực hiện.

5.4.Kỹ thuật đối kháng:(30 điểm): Kỹ thuật đá tổng ngang trái , Kỹ thuật đá tổng ngang phải, Kỹ thuật đánh sau(đò ve)

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần:

5.5. Thể lực (Đạt hoặc không đạt)

6. Nội dung thi nâng cấp đai nâu 2 vạch lam lên đai nâu 3 vạch lam:

6.1. . Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Toạ quy tấn, Qui tấn

Thực hiện đứng yên tại chỗ : Kỹ thuật Toạ quy tấn, Kỹ thuật Qui tấn.

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Bạt trừu, Giáng trừu

Đứng yên tại chỗ hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Bạt tất cước, Đãng tất cước.

Đứng Tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân

6.2. Quyền pháp : (20 điểm): Bài Ngọc trản quyền

6.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện tiếp theo của bài đối luyện (Bình khí với bình khí)

6.4.Kỹ thuật đối kháng:(30 điểm): Kỹ thuật bắt đá vòng cầu trái, kỹ thuật bắt đá vòng cầu phải,

6.5. Thể lực (Đạt hoặc không đạt)

7. Nội dung thi nâng cấp đai nâu 3 vạch lam lên đai nâu 4 vạch lam:

7.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Hạ mã tấn, Hồ tấn

Thực hiện đứng yên tại chỗ : Kỹ thuật Hạ mã tấn, kỹ thuật Hồ tấn.

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Hậu trừu, Hoành trừu, Khóa trừu

Đứng yên tại chỗ hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Hoành hậu cước(lưu vân cước), Tảo hậu cước (toàn tảo)

Đứng Tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân

7.2. Quyền pháp : (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Lão mai quyền

7.3. Đối luyện (20 điểm):4 thế đối luyện tiếp theo(Bình khí với bình khí)

7.4.Kỹ thuật đối kháng:(30 điểm): Kỹ thuật bắt đá ngang trái, kỹ thuật bắt đá ngang phải, kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân trái, kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân phải

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần:

7.5. *Thở lực (Đạt hoặc không đạt)*

Phụ lục 16

BỘ Y TẾ
HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CTVN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA
TẬP LUYỆN MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
TỪ ĐAI TRẮNG 1 VẠCH NÂU ĐẾN ĐAI NÂU 3 VẠCH LAM

(Dành cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam)

HÀ NỘI - 2019

PHẦN I. GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

1. Tên chương trình: Chương trình tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam

2. Đối tượng: Dành cho sinh viên các lớp tập luyện NK, các CLB Võ cổ truyền Việt Nam (VCTVN) phong trào, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

3. Mục tiêu đào tạo

3.1. Mục tiêu chung

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn VCTVN trong việc xử lý các tình huống va chạm trong xã hội; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động; Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc lập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ... Đảm bảo yêu cầu chuyên môn và thi lên cấp đai đạt yêu cầu sau khi kết thúc mỗi chương trình học phần môn VCTVN.

3.2. Mục tiêu cụ thể

Chương trình tập luyện được xây dựng theo 7 giai đoạn, tương ứng với 7 cấp đai (từ Đai trắng 1 vạch nâu tới Đai nâu 3 vạch lam) của môn VCTVN. Mỗi chương trình của từng cấp đai (Chương trình học phần) có mục tiêu riêng, phù hợp với từng giai đoạn tập luyện. Sau khi học xong chương trình SV có khả năng:

Kiến thức: Hiểu, vận dụng và phân tích được các kiến thức cơ bản về kỹ thuật (gồm kỹ thuật căn bản, tấn pháp, thủ pháp, cước pháp, quyền pháp, đối luyện, thi đấu...) và phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.

Kỹ năng: SV có kỹ năng thực hành chuẩn xác và vận dụng linh hoạt các kỹ thuật chuyên môn VCTVN tương ứng với mỗi đai trong mọi tình huống (gồm kỹ thuật căn bản, tấn pháp, thủ pháp, cước pháp, quyền pháp, đối luyện, thi đấu...); Hình thành năng lực và thói quen tự rèn luyện thể chất thông qua các hoạt động tập luyện môn VCTVN, có bản lĩnh trong xử lý tình huống.

Thái độ: SV có tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành kỷ luật, khắc phục khó khăn, mệt mỏi, đảm bảo an toàn trong tập luyện; Góp phần bảo tồn và phát triển di sản văn hoá dân tộc.

Những SV có năng khiếu, được phát hiện, và đào tạo chuyên môn cao hơn.

4. Chuẩn đầu ra của chương trình

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Hiểu và phân tích được hệ thống kiến thức cơ bản về VCTVN.
2	Hiểu và vận dụng những phương pháp tập luyện nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.
3	Thực hành kỹ năng chuẩn xác và vận dụng linh hoạt các kỹ thuật chuyên môn của môn VCTVN tương ứng với mỗi đai trong mọi tình huống.
4	Nâng cao thể chất cho sinh viên (bao gồm hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động); Đảm bảo yêu cầu chuyên môn và thi lên cấp Đai đạt yêu cầu.
5	Có ý thức tổ chức kỷ luật tốt, chấp hành nội quy, quy định của Câu lạc bộ.
6	Có ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

5. Phân bổ thời gian

Chương trình môn học được xây dựng thành 7 cấp, tương ứng với 7 cấp đai (từ Đai trắng 1 vạch nâu đến Đai nâu 3 vạch lam), được tiến hành giảng dạy trong 2 năm học. Sinh viên có thể bắt đầu tập luyện vào bất cứ thời điểm nào và khi bắt đầu, sinh viên sẽ phải học từ Đai trắng 1 vạch nâu. Tiến trình học tập được tính đúng theo phân phối chương trình tập luyện.

6. Tài liệu học tập

6.1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

6.2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[5]. Phạm Phong (2012), *Lịch sử võ học Việt Nam*, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

TT	Chương trình	Yêu cầu/Điều kiện	Phân phối chương trình									
			Lý thu- yết	BT/TL/TH					Tự học	Thi/ Kiể m tra	Tổng thời gian	Ghi chú
				KT căn bản	KT đối khán g	Đôi luyệ n	Quyề n	Thể lực				
1	Đại trắng 1 vạch nâu	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng	4	11	25	3	3	12	12	2	72	
2	Đại trắng 2 vạch nâu	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng. Đã thi đỗ Đại trắng 1 vạch nâu	4	7	27	5	3	12	12	2	72	
3	Đại trắng 3 vạch nâu	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng. Đã thi đỗ Đại trắng 2 vạch nâu	4	7	27	5	3	12	12	2	72	
4	Đại trắng 4 vạch nâu	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng. Đã thi đỗ Đại trắng 3 vạch nâu	4	8	28	6	4	12	8	2	72	
5	Đại nâu 1 vạch lam	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng. Đã thi đỗ Đại trắng 4 vạch nâu	4	5	27	7	3	12	12	2	72	
6	Đại nâu 2 vạch lam	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng. Đã thi đỗ Đại nâu 1 vạch lam	4	5	29	7	3	12	10	2	72	
7	Đại nâu 3 vạch lam	Thời gian tập luyện tối thiểu 3 tháng. Đã thi đỗ Đại nâu 2 vạch lam	4	5	27	7	3	12	12	2	72	

Đơn vị tính : Tiết

PHẦN II. NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

CHƯƠNG TRÌNH HỌC PHẦN I

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM (TỪ ĐAI TRẮNG 1 VẠCH NÂU LÊN ĐAI TRẮNG 2 VẠCH NÂU)

1. Vị trí học phần

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN từ Đai trắng 1 vạch nâu lên Đai trắng 2 vạch nâu là chương trình học phần đầu tiên trong Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho sinh viên tại Học viện YDHCTVN.

Chương trình dành cho người bắt đầu tập luyện NK môn VCTVN tại Học viện YDHCTVN.

2. Mục tiêu học phần

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện NK học phần 1 môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn cơ bản ban đầu; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động; Góp phần phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc lập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ... Thi đạt trình độ Đai trắng 1 vạch nâu.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Về kiến thức:

Biết được khái quát xuất xứ và quá trình phát triển của môn VCTVN.

Hiểu được hệ thống các kỹ thuật cơ bản và ý nghĩa của việc tập luyện VCTVN không chỉ nâng cao sức khỏe, lòng yêu nước, mà còn góp phần bảo tồn và phát triển di sản văn hóa dân tộc.

Về kỹ năng:

Nắm bắt kỹ thuật cơ bản đầu tiên trong chương trình môn VCTVN.

Thực hiện thuần thục những kỹ thuật chuyên môn đầu tiên.

Thái độ :

Giáo dục tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành đúng nội quy quy định của Câu lạc bộ.

Giáo dục ý trí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

3. Chuẩn đầu ra

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Biết được khái quát xuất xứ và quá trình phát triển của môn VCTVN.
2	Hiểu được hệ thống kỹ thuật cơ bản và ý nghĩa của việc tập luyện VCTVN không chỉ nâng cao sức khỏe, lòng yêu nước, mà còn góp phần bảo tồn và phát triển di sản văn hóa dân tộc.
3	Nắm bắt một số kỹ thuật cơ bản đầu tiên trong quá trình tập môn VCTVN.
4	Thực hiện thuần thục những kỹ thuật chuyên môn đầu tiên.
5	Có tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành đúng nội quy quy định của Câu lạc bộ.
6	Có ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

4. Thời gian học tập

Tổng số 72 tiết, tương ứng 36 giáo án. Tuần tập 3 buổi. Tập trong 3 tháng (trong đó có 6 buổi tự học).

5. Điều kiện tiên quyết

Yêu thích và tự nguyện tham gia tập luyện môn VCTVN.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động.

6. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản đầu tiên cho người bắt đầu tập luyện môn VCTVN như đặc điểm hình thành và phát triển, nội quy tập luyện, yêu cầu cơ bản khi tập luyện, các chế độ vệ sinh tập luyện, dinh dưỡng khi tham gia tập luyện, giáo dục đạo đức, ý chí...

Về kỹ thuật căn bản: Lập tấn, Miêu tấn, Bộ sơn (cách nắm đấm), Thôi sơn (đấm thẳng), Đảo sơn (đấm vòng), Đãng sơn (đấm móc). Tư thế thủ, Tiêu cước, Trục cước (đá tổng thẳng)

Quyền pháp: Bài Tiên Ông Quyền

Đối luyện : 4 thế đối luyện (Tay không với tay không)

Kỹ thuật đối kháng: Cách nắm đấm, Tư thế thủ, Kỹ thuật di chuyển tiến, Kỹ thuật di chuyển lùi, Kỹ thuật di chuyển sang trái, Kỹ thuật di chuyển sang phải, Kỹ thuật đấm thẳng trái, Kỹ thuật đấm thẳng phải.

7. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)				Tổng (tiết)
		Lý thuyết	BT/TL/TH	Tự học	Kiểm tra	
1	- Khái quát về VCTVN, Giáo dục đạo đức trong VCTVN. - Tâm niệm của võ sinh VCT, Nội quy tập luyện VCTVN - Giáo dục ý thức đối với việc bảo tồn và phát triển di sản văn hoá dân tộc.	4				4
2	Kỹ thuật căn bản		11	3		14
3	Kỹ thuật đối kháng		25	3		28
4	Đổi luyện		3	3		6
5	Quyền		3	3		6
6	Thể lực		12			12
7	Thi nâng cấp đai				2	2
Tổng:		4	54	12	2	72

Đơn vị tính: tiết

8. Hình thức kiểm tra, đánh giá

Kiểm tra thực hành các nội dung: Kỹ thuật đối kháng, Kỹ thuật căn bản, Quyền pháp, Đổi luyện và Thể lực. Trong đó:

Đối kháng: 30 điểm

Kỹ thuật căn bản: 30 điểm

Quyền pháp: 20 điểm

Đổi luyện: 20 điểm

Thể lực: Điểm điều kiện, tính đạt và không đạt

Đánh giá:

90 - 100 điểm: Xuất sắc

80 - 89 điểm: Giỏi

70 - 79 điểm: Khá

50 - 69 điểm: Trung bình

Dưới 50 điểm: Không đạt

9. Nội dung chi tiết

Nội dung	Mục tiêu cần đạt	Liên quan đến CDR	Thời lượng (tiết)	Cách thức tổ chức (Thuyết trình, bài tập, thảo luận, Online...)
<p>1. Nhập môn Võ cổ truyền Việt Nam</p> <p>1.1 Khái quát về môn VCTVN (xuất xứ, quá trình phát triển, giáo dục đạo đức trong VCTVN ...)</p> <p>1.2 Những điều tâm niệm của võ sinh, nội quy tập luyện môn VCTVN.</p> <p>1.3 Giáo dục việc tập VCTVN đối với việc bảo tồn và phát triển di sản văn hoá dân tộc.</p>	<p>- Hiểu được xuất xứ, quá trình phát triển, giáo dục đạo đức trong VCTVN.</p> <p>- Hiểu được những tâm niệm của võ sinh, nội quy tập luyện môn VCTVN.</p>	1 và 5,6	4	Thuyết trình Thảo luận
<p>2. Kỹ thuật căn bản</p>				
<p>2.1 Kỹ thuật tấn: Lập tấn, Miêu tấn</p> <p>2.2 Kỹ thuật thủ pháp: Bộ sơn (cách nắm đấm), Thôi sơn (đấm thẳng), Đảo sơn (đấm vòng), Đãng sơn (đấm móc)</p> <p>2.3 Kỹ thuật cước: Tư thế thủ, Tiêu cước, Trục cước (đá tổng thẳng)</p>	<p>- Thực hiện tốt các kỹ thuật tấn</p> <p>- Thực hiện tốt các kỹ thuật thủ pháp</p> <p>- Thực hiện tốt các kỹ thuật Tiêu cước, Trục cước</p>	3 và 4	11 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
<p>3. Quyền pháp</p>				
<p>Bài <i>Tiên ông quyền</i></p>	<p>Thực hiện tốt <i>Bài Tiên Ông Quyền</i></p>	3	3 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
<p>4. Kỹ thuật đối luyện</p>				
<p>Bốn thế đối luyện (Tay không với tay không)</p>	<p>Thực hiện tốt 4 thế đối luyện (Tay không với tay không)</p>	3 và 4	3 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
<p>5. Kỹ thuật đối kháng</p>				
<p>5.1 Cách nắm đấm, Tư</p>	<p>- Thực hiện tốt: Cách</p>	3 và 4		

thể thủ	nắm đấm, Tư thế thủ			
5.2 Kỹ thuật di chuyển tiến, sang trái, sang phải	- Thực hiện tốt Kỹ thuật di chuyển tiến, sang trái, sang phải		25 tiết	Thực hành
5.3 Kỹ thuật đấm thẳng trái, Kỹ thuật đấm thẳng phải.	-Thực hiện tốt Kỹ thuật đấm thẳng trái, Kỹ thuật đấm thẳng phải.		3 tiết	Tự học
6. Bài tập thể lực	Thực hiện tốt và tăng cường được thể lực (Sức nhanh)	6	12 tiết	Bài tập Tự học

10. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- *Phương pháp tập luyện:*

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương pháp tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp giảng dạy quyền pháp và đối luyện: Phương pháp phân chia – hợp nhất

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- *Hình thức tổ chức giảng dạy:* Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện theo cặp.

11. Nội dung thi nâng cấp đai Đai trắng 1 vạch nâu lên Đai trắng 2 vạch nâu

11.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm): Tấn pháp, Thủ pháp, cước pháp.

11.2. Quyền pháp (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Tiên ông quyền

11.3. Đối luyện (20 điểm): Thực hiện 4 thế đối luyện (Tay không với tay không).

11.4. Kỹ thuật đối kháng (30 điểm): Kỹ thuật di chuyển (trái, phải, tiến, lùi), Kỹ thuật đấm thẳng (trái, phải).

11.5. Thể lực (Đạt hoặc không đạt)

- Đứng hai chân rộng bằng vai đấm thẳng hai tay liên tục 10s

12. Tài liệu học tập

12.1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

12.2. Sách tham khảo

[3]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[4]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

GIÁO ÁN MẪU GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
GIÁO ÁN SỐ: 1
(TỪ ĐAI TRẮNG 1 VẠCH NÂU LÊN ĐAI TRẮNG 2 VẠCH NÂU)

Số tiết: 2 TIẾT

Đối tượng: Sinh viên

Huấn luyện viên: Đặng Danh Nam

Sĩ số :

Vắng :

I. Mục tiêu của buổi học :

Kiến thức :

- Giới thiệu khái quát môn Võ cổ truyền Việt Nam.
- Phân tích một số kỹ năng cơ bản: Cách nắm đấm, tấn, kỹ thuật đấm thẳng trái, kỹ thuật đấm thẳng phải.

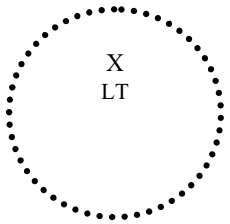
Kỹ năng:

- Thực hành được một số kỹ năng cơ bản: Cách nắm đấm, tấn, kỹ thuật đấm thẳng trái, kỹ thuật đấm thẳng phải.

Thái độ :

- Tập trung, nghiêm túc tập luyện.

II. Nội dung buổi tập:

PHẦN	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC
		KL	TG	
I.	MỞ ĐẦU		15p	
1.1	Nhận lớp: cán sự tập trung báo cáo sĩ số. HLV phổ biến mục tiêu yêu cầu bài học.			+ Đội hình nhận lớp: <div style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x x </div>
1.2.	Khởi động <i>a, Khởi động chung</i> - Chạy thường 100m - Tập bài phát triển chung và xoay kĩ các khớp gối hông, tay, chân. - Ép dọc, Ép ngang.			ΔGV - HLV giao nhiệm vụ + Đội hình khởi động - Khởi động chung <div style="text-align: center;">  </div>

	<p><i>b, Khởi động chuyên môn</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiếp sức 10m x4 - Lãng chân 		<ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chuyên môn <pre> xxxx x xxxx x xxxx x x </pre> <p>Lớp trưởng cho lớp khởi động</p>
II.	<p>PHẦN CƠ BẢN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khái quát môn Võ cổ truyền Việt Nam: Khái niệm Lịch sử hình thành - Tập cách nắm đấm, Tư thế thủ 	70p	<ul style="list-style-type: none"> - HLV giới thiệu khái quát môn Võ cổ truyền Việt Nam. - HLV vừa làm mẫu vừa thị phạm động tác, SV quan sát và thực hiện theo. + Đội hình tập luyện: (đứng tại chỗ) <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p> <ul style="list-style-type: none"> - HLV phân tích từng kỹ thuật động tác, làm mẫu SV quan sát và thực hiện theo nhịp hô của HLV . - Yêu cầu : khi nắm đấm bốn ngón tay khép lại, ngón cái phải vuông góc với 4 ngón còn lại đặt ở đầu ngón chỏ và ngón giữa. -Lập tấn: Tư thế nghiêm, 2 tay cuộn lại thành nắm đấm để ngang thắt lưng. Nửa thân trên (từ thắt lưng trở lên) ngực thẳng, lưng thẳng, cột sống cong hình chữ “S”, mắt nhìn thẳng về phía trước. nửa thân dưới (từ thắt lưng trở xuống), 2 gót chân chạm nhau, 2 mũi chân mở hình chữ “V” từ 10⁰-20⁰.
	<ul style="list-style-type: none"> - Tập kỹ thuật lập tấn - Tập kỹ thuật Miêu tấn 		

	<p>- Kỹ thuật đấm thẳng trái,</p> <p>- Kỹ thuật đấm thẳng phải.</p> <p>- Thể lực: +Chạy tốc độ tại chỗ, di chuyển tốc độ 10m theo tín hiệu 3 tổ (nghỉ 2 phút/tổ) +Nằm sấp chống đẩy tối đa: 3 tổ (nghỉ 3 phút/tổ)</p>		<p>-Miêu tả: Từ lập tấn chùng 2 gối, góc độ giữa cẳng chân và đùi (khép gối) là 90⁰ , 2 đầu gối và 2 bàn chân khép sát với nhau.</p> <p>-Kỹ thuật đấm thẳng trái: +Tur thế chuẩn bị 2 chân song song nhưng không trên một đường thẳng, tay phải ốp sát cằm, tay trái cao bằng vai cách mắt trái 20 cm nắm đấm.</p> <p>+Thực hiện kỹ thuật: Tay trái từ vị trí chuẩn bị đấm thẳng xoay cẳng tay cổ tay. Kết thúc 2 đầu xương ngón chỏ và ngón giữa.</p> <p>- Kỹ thuật đấm thẳng phải: + Tur thế chuẩn bị giống tư thế chuẩn bị đấm thẳng trái. + Thực hiện kỹ thuật: Tay phải đi từ cằm ra trước mặt xoay cổ tay cẳng tay. Kết thúc 2 đầu xương ngón chỏ và ngón giữa.</p> <p>- HLV: quan sát và chỉnh sửa động tác luôn cho SV và học viên. - HLV quan sát, yêu cầu SV thực hiện đúng yêu cầu của bài tập.</p>
<p>III.</p>	<p>PHẦN KẾT THÚC</p> <p>- Thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- Nhận xét ưu, nhược điểm buổi tập (ý thức, tinh thần, thái độ tập luyện).</p> <p>- Dặn dò, nhắc nhở.</p>	<p>5p</p>	<p>- Hai người quay mặt vào nhau tự thả lỏng cho nhau.</p> <p style="text-align: center;">x---x x---x x---x x---x x----x x---x</p> <p>+ Đội hình xuống lớp:</p> <p style="text-align: center;">x X x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p>

III: TÀI LIỆU HỌC TẬP

1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

Hà Nội, ngày tháng năm 20.....

HUẤN LUYỆN VIÊN

CHƯƠNG TRÌNH HỌC PHẦN II

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM (TỪ ĐAI TRẮNG 2 VẠCH NÂU LÊN ĐAI TRẮNG 3 VẠCH NÂU)

1. Vị trí học phần

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN từ Đai trắng 2 vạch nâu lên Đai trắng 3 vạch nâu là chương trình học phần 2 trong Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho sinh viên Học viện YDHCTVN.

Chương trình dành cho những sinh viên đã đạt trình độ Đai trắng 1 vạch nâu trong tập luyện NK môn VCTVN tại Học viện YDHCTVN.

2. Mục tiêu học phần

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện NK học phần 2 môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn cơ bản môn VCTVN; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động; Đồng thời phát triển hoàn thiện nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc lập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ... Thi đạt trình độ Đai trắng 2 vạch nâu.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Về kiến thức:

Hiểu và phân tích được các kỹ thuật động tác đã học.

Biết vận dụng những phương pháp tập luyện môn VCTVN trong tự học.

Về kỹ năng:

Thực hiện thuần thục các kỹ thuật đối luyện và đối kháng của chương trình học phần 2 môn VCTVN.

Nắm bắt được phương pháp thực hành bài tập nâng cao thể lực.

Về thái độ:

Giáo dục tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành đúng nội quy quy định của Câu lạc bộ.

Giáo dục ý trí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

3. Chuẩn đầu ra

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Hiểu và phân tích được các kỹ thuật động tác đã học.
2	Vận dụng được những phương pháp tập luyện môn VCTVN trong tự học.
3	Thuần thục các kỹ thuật đối luyện và đối kháng của chương trình tập luyện.
4	Nắm bắt được phương pháp tập luyện và thực hành bài tập nâng cao thể lực cho bản thân.
5	Có ý thức tổ chức kỷ luật tốt, chấp hành nội quy, quy định của Câu lạc bộ
6	Có ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

4. Thời gian tập luyện

Tổng số 72 tiết, tương ứng 36 giáo án. Tuần tập 3 buổi. Tập trong 3 tháng (trong đó có 6 buổi tự học).

5. Điều kiện tiên quyết

Yêu thích và tự nguyện tham gia tập luyện môn VCTVN.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động.

Đã thi đạt Đại trắng 1 vạch nâu.

6. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về Lịch sử môn VCTVN trên thế giới và ở Việt Nam; Ý nghĩa của việc tập luyện môn VCTVN.

Về kỹ thuật căn bản: Trung bình tấn, Đinh tấn, Bạt sơn, Giáng sơn, Hoàn sơn (đờ ve), Giáng cước (đá chẻ), Đảo cước (đá vòng cầu)

Quyền pháp: Bài Lão hổ thượng sơn

Đối luyện: 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với tay không)

Kỹ thuật đối kháng: Kỹ thuật đâm vòng trái, Kỹ thuật đâm vòng phải, Kỹ thuật đâm móc trái, Kỹ thuật đâm móc phải.

7. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)				Tổng (tiết)
		Lý thuyết	BT/TL /TH	Tự học	Kiểm tra	
1	- Lịch sử phát triển môn VCT (trên thế giới và tại Việt Nam). - Ý nghĩa của việc rèn luyện kỹ thuật căn bản trong VCTVN. - Giáo dục đạo đức trong VCTVN.	4				4
2	Kỹ thuật căn bản		7	3		10
3	Kỹ thuật đối kháng		27	3		30
4	Đối luyện		5	3		8
5	Quyền		3	3		6
6	Thẻ lược		12			12
7	Thi nâng cấp đai				2	2
Tổng:		4	54	12	2	72

Đơn vị tính: tiết

8. Hình thức kiểm tra, đánh giá

Kiểm tra thực hành các nội dung: Kỹ thuật đối kháng, Kỹ thuật căn bản, Quyền pháp, Đối luyện và Thẻ lược. Trong đó:

Kỹ thuật đối kháng: 30 điểm
 Kỹ thuật căn bản: 30 điểm
 Quyền pháp: 20 điểm
 Đối luyện: 20 điểm
 Thẻ lực: Điểm điều kiện, tính đạt và không đạt

Đánh giá:

90 - 100 điểm: Xuất sắc
 80 - 89 điểm: Giỏi
 70 - 79 điểm: Khá
 50 - 69 điểm: Trung bình
 Dưới 50 điểm: Không đạt

9. Nội dung chi tiết

Nội dung	Mục tiêu cần đạt	Liên quan đến CDR	Thời lượng (tiết)	Cách thức tổ chức (Thuyết trình, bài tập, thảo luận, Online...)
1. Lý thuyết 1.1 Lịch sử phát triển môn VCTVN (trên thế giới và tại Việt Nam) 1.2 Ý nghĩa của việc rèn luyện kỹ thuật căn bản môn VCTVN 1.3 Giáo dục đạo đức trong VCTVN	- Hiểu được Lịch sử phát triển môn VCTVN (trên thế giới và tại Việt Nam) -Hiểu được ý nghĩa của việc rèn luyện kỹ thuật căn bản môn VCTVN. - Hiểu được giá trị đạo đức trong VCTVN.	5 và 6	4 tiết	Thuyết trình Thực hành
2. Kỹ thuật căn bản				
2.1 Kỹ thuật tấn : Trung bình tấn, Đinh tấn 2.2 Kỹ thuật đấm: Bạt sơn, Giáng sơn, Hoành sơn (đờ ve) 2.3 Kỹ thuật đá: Giáng cước (đá chẻ), Đảo cước (đá vòng cầu)	- Thực hiện tốt các kỹ thuật tấn - Thực hiện tốt các kỹ thuật Bộ sơn, Bộ thủ - Thực hiện tốt các kỹ thuật Tiêu cước, Trục cước	2	7 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
3. Quyền pháp				
<i>Bài Lão hồ thượng sơn</i>	Thực hiện tốt <i>Bài Lão hồ thượng sơn</i>	2	3 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
4. Kỹ thuật đối luyện				
Bốn thế đối luyện tiếp theo (Tay không với tay không)	Thực hiện tốt 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với tay không)	3	5 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
5. Kỹ thuật đối kháng				

5.1 Kỹ thuật đâm vòng trái, Kỹ thuật đâm vòng phải 5.2 Kỹ thuật đâm móc trái, kỹ thuật đâm móc phải.	-Thực hiện tốt Kỹ thuật đâm vòng trái, Kỹ thuật đâm vòng phải -Thực hiện tốt Kỹ thuật đâm móc trái, kỹ thuật đâm móc phải	2 và 3	27 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
6. Bài tập thể lực	Thực hiện tốt và tăng cường được thể lực (Sức mạnh)	4	12 tiết	Bài tập Tự học

10. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- *Phương pháp tập luyện:*

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt.

+ Phương pháp giảng dạy quyền pháp và đối luyện: Phương pháp phân chia – hợp nhất.

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- *Hình thức tổ chức giảng dạy:*

Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện theo cặp.

11. Nội dung thi nâng cấp từ Đại trắng 2 vạch nâu lên Đại trắng 3 vạch nâu:

11.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Trung bình tấn và Đinh tấn.

Thực hiện chậm, đứng yên tại chỗ kỹ thuật Trung bình tấn, Đinh tấn,

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp gồm: Bạt sơn, Giáng sơn, Hoành sơn (đờ ve).

Đứng yên tại chỗ, hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Giáng cước (đá chẻ), Đảo cước (đá vòng cầu).

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân

11.2 Quyền pháp (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Lão hổ thượng sơn.

11.3 Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với tay không).

Thực hiện 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với tay không).

11.4 Kỹ thuật đối kháng (30 điểm): Kỹ thuật đâm vòng trái, kỹ thuật đâm vòng phải, kỹ thuật đâm móc trái, kỹ thuật đâm móc phải.

Đứng tư thế thủ, thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần.

11.5. Thể lực (Đạt hoặc không đạt)

- Năm sắp Chông đầy 30s (lần)

12. Tài liệu học tập

12.1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

12.2. Sách tham khảo

[3]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[4]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

GIÁO ÁN MẪU GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
GIÁO ÁN SỐ : 1
(TỪ ĐAI TRẮNG 2 VẠCH NÂU LÊN ĐAI TRẮNG 3 VẠCH NÂU)

Số tiết: 2 TIẾT

Đối tượng: Sinh viên

Huấn luyện viên: Đặng Danh Nam

Sĩ số :

Vắng :

I. Mục tiêu của buổi học :

Kiến thức :

- Giới thiệu về Lịch sử phát triển môn Võ cổ truyền Việt Nam qua 03 giai đoạn
- Cung cấp cho các học viên một số kỹ thuật: Trung bình tấn, Đinh tấn, Đấm vòng trái và đấm vòng phải.

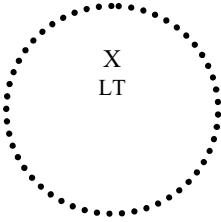
Kỹ năng:

- Thực hiện được các kỹ thuật động tác đã học: cách nắm đấm, tấn, di chuyển.
- Hình thành kỹ thuật động tác: Trung bình tấn, Đinh tấn, Đấm vòng trái và đấm vòng phải.

Thái độ :

- Tập trung, nghiêm túc tập luyện.

II. Nội dung buổi tập:

PHẦN	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC
		KL	TG	
I.	MỞ ĐẦU		15p	+ Đội hình nhận lớp:
1.1	Nhận lớp: cán sự tập trung báo cáo sĩ số. - HLV phổ biến mục tiêu yêu cầu bài học.			x X x x x x x x x x x x ΔGV
1.2	Khởi động <i>a, Khởi động chung</i> - Chạy thường 100m - Tập bài phát triển chung và xoay kỹ các khớp gối hông, tay, chân. - Ép dọc, Ép ngang.			- HLV giao nhiệm vụ + Đội hình khởi động - Khởi động chung <div style="text-align: center;">  </div>

	<p><i>b, Khởi động chuyên môn</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy tăng tốc. - Lãng chân kết hợp với các kỹ thuật đã học. 			<p>-Khởi động chuyên môn</p> <pre> xxxx x xxxx x xxxx x x x </pre> <p>Lớp trưởng cho lớp khởi động</p>
II.	PHẦN CƠ BẢN		15p	
2.1	-Ôn lại các bước tấn và các kỹ thuật đã học.			
2.2	Lịch sử phát triển môn Võ cổ truyền Việt Nam.		55p	<p>- HLV giới thiệu cho SV về Lịch sử phát triển môn Võ cổ truyền Việt Nam qua 03 giai đoạn gắn với lịch sử cách mạng.</p> <p>- HLV vừa làm mẫu vừa thị phạm động tác, SV quan sát và thực hiện theo.</p> <p>+ Đội hình tập luyện: (đứng tại chỗ)</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">ΔGV</p> <p>- HLV phân tích từng kỹ thuật động tác, làm mẫu SV quan sát và thực hiện theo nhịp hô của HLV .</p> <p>Yêu cầu:</p> <p>-<i>Trung bình tấn:</i> Mở 2 mũi bàn chân và 2 gót chân từ trong ra ngoài sang 2 bên, 3 lượt, mỗi lượt mở góc 90⁰, lần 4 mở 2 gót chân sao cho 2 bàn chân song song với nhau. 2 mũi bàn chân hướng về phía trước, khoảng cách 2 bàn chân rộng bằng 2 vai.</p> <p>- Đỉnh tấn trái: Từ trung bình tấn xoay</p>
	- Tập trung bình tấn.			
	- Tập kỹ thuật Đỉnh tấn.			

	<p>- Kỹ thuật đấm vòng trái,</p> <p>- Kỹ thuật đấm vòng phải.</p> <p>- Thể lực: nhảy dây 3 phút x 3 tổ (nghỉ mỗi tổ 3 phút/tổ) + Phản xạ nhanh với bóng 3 tổ (nghỉ tự nhiên)</p>		<p>người qua bên trái, 2 bàn chân xoay vào trong 1 góc 20⁰-30⁰, gối trái trùng, gối phải thẳng</p> <p>- Đỉnh tấn phải: Ngược lại so với bên trái.</p> <p>- Kỹ thuật đấm vòng trái: + Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị 2 chân song song nhưng không trên một đường thẳng, tay phải ốp sát cằm, tay trái cao bằng vai cách mắt trái 20 cm, nắm đấm. + Thực hiện kỹ thuật: Tay phải giữ nguyên, tay trái nâng cùi tay kết hợp với xoay hông. Kết thúc 2 đầu xương ngón chỏ và ngón giữa, tay nắm lòng bàn tay hướng xuống dưới.</p> <p>- Kỹ thuật đấm vòng phải: + Tư thế chuẩn bị: giống như tư thế chuẩn bị kỹ thuật đấm vòng phải. + Thực hiện kỹ thuật: Tay phải nâng cùi tay, từ cằm ra trước mặt kết hợp với xoay hông. Kết thúc 2 đầu xương ngón chỏ và ngón giữa, tay nắm lòng bàn tay hướng xuống dưới.</p> <p>- HLV quan sát, yêu cầu SV thực hiện đúng yêu cầu của bài tập.</p>
III.	<p>PHẦN KẾT THÚC</p> <p>- Thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- Nhận xét ưu, nhược điểm buổi tập (ý thức, tinh thần, thái độ tập luyện).</p>	5 phút	<p>+ Hai người quay mặt vào nhau tự thả lỏng cho nhau.</p> <p>x---x x---x x---x x---x x----x x---x</p> <p>+ Đội hình xuống lớp:</p>

	- Dẫn dò, nhắc nhở.		<p style="text-align: center;"> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX ΔHLV </p>
--	---------------------	--	--

III: TÀI LIỆU HỌC TẬP

1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Sách tham khảo

[3]. Liên đoàn VCTVN (2019), *Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN*.

[4]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

Hà Nội, ngày tháng năm 20.....

HUẤN LUYỆN VIÊN

CHƯƠNG TRÌNH HỌC PHẦN III

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM (TỪ ĐAI TRẮNG 3 VẠCH NÂU LÊN ĐAI TRẮNG 4 VẠCH NÂU

1. Vị trí học phần

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN từ Đai trắng 3 vạch nâu lên Đai trắng 4 vạch nâu là chương trình học phần 3 trong Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho sinh viên Học viện YDHCTVN.

Chương trình dành cho sinh viên đã đạt trình độ Đai trắng 2 vạch nâu trong tập luyện NK môn VCTVN tại Học viện YDHCTVN.

2. Mục tiêu học phần

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện TDDT NK học phần 3 môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn VCTVN; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tổ chất vận động; Góp phần phát triển hoàn thiện nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc lập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ... Thi đạt trình độ Đai trắng 3 vạch nâu.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Về kiến thức:

Biết về quyền pháp và ý nghĩa của nó trong VCTVN.

Hiểu và phân tích được những kỹ thuật cơ bản và biết cách thức phối hợp kỹ thuật tay trong VCTVN.

Về kỹ năng:

Nắm bắt các kỹ thuật đối kháng, phối hợp tay trong VCTVN.

Thực hiện thành thục những kỹ thuật đối kháng, phối hợp tay vào những tình huống va chạm trong xã hội.

Về thái độ:

Giáo dục tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành đúng nội quy quy định của Câu lạc bộ.

Giáo dục ý trí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

3. Chuẩn đầu ra

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Hiểu biết về quyền pháp và ý nghĩa của nó trong môn VCTVN.
2	Hiểu được những kỹ thuật cơ bản cần thiết và biết cách thức phối hợp kỹ thuật tay trong Võ cổ truyền Việt Nam.
3	Nắm bắt các kỹ thuật đối kháng phối hợp tay trong Võ cổ truyền Việt Nam.
4	Thực hiện thành thực những kỹ thuật đối kháng phối hợp tay vào xử lý tình huống va chạm trong xã hội.
5	Có ý thức tổ chức kỷ luật tốt, chấp hành nội quy, quy định của Câu lạc bộ.
6	Có ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

4. Thời gian tập luyện

Tổng số 72 tiết, tương ứng 36 giáo án. Tuần tập 3 buổi. Tập trong 3 tháng (trong đó có 6 buổi tự học).

5. Điều kiện tiên quyết

Yêu thích và tự nguyện tham gia tập luyện môn VCTVN.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động.

Đã thi đạt Đại trắng 2 vạch nâu.

6. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản và ý nghĩa về quyền pháp trong môn VCTVN; Giáo dục đạo đức, ý chí...và hoàn thiện các kỹ thuật và kỹ năng thực hành, gồm:

Kỹ thuật căn bản: Âm dương tấn, Trảo mã tấn, Khai đao (chém thẳng), Đao đao (chém vòng), Đãng đao (chém vòng từ dưới lên), Đãng cước (long thẳng), Bàng cước (tông ngang).

Quyền pháp : Bài Lão mai quyền

Đối luyện : 4 thế đối luyện (Tay không với binh khí)

Kỹ thuật đối kháng: Kỹ thuật đâm thẳng trái kết hợp với đâm vòng phải, Kỹ thuật đâm thẳng phải kết hợp với đâm vòng trái, Kỹ thuật móc trái kết hợp vòng phải, Kỹ thuật móc phải kết hợp vòng trái.

7. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)				Tổng (tiết)
		Lý thuyết	BT/TL /TH	Tự học	Kiểm tra	
1	- Sơ lược về quyền pháp trong môn VCTVN - Ý nghĩa của tập luyện quyền pháp trong môn VCTVN - Giáo dục đạo đức trong VCTVN	4				4
2	Kỹ thuật căn bản		7	3		10
3	Kỹ thuật đối kháng		27	3		30
4	Đổi luyện		5	3		8
5	Quyền		3	3		6
6	Thể lực		12			12
7	Thi nâng cấp đai				2	2
Tổng:		4	54	12	2	72

Đơn vị tính: tiết

8. Hình thức kiểm tra, đánh giá

Kiểm tra thực hành các nội dung: Kỹ thuật đối kháng, Kỹ thuật căn bản, Quyền pháp, Đổi luyện và Thể lực. Trong đó:

Kỹ thuật đối kháng: 30 điểm

Kỹ thuật căn bản: 30 điểm

Quyền pháp: 20 điểm

Đổi luyện: 20 điểm

Thể lực: Điểm điều kiện, tính đạt và không đạt

Đánh giá:

90 - 100 điểm: Xuất sắc

80 - 89 điểm: Giỏi

70 - 79 điểm: Khá

50 - 69 điểm: Trung bình

Dưới 50 điểm: Không đạt

9. Nội dung chi tiết

Nội dung	Mục tiêu cần đạt	Liên quan đến CDR	Thời lượng (tiết)	Cách thức tổ chức (Thuyết trình, bài tập, thảo luận, Online...)
1. Lý thuyết: - Sơ lược về quyền pháp trong môn VCTVN - Ý nghĩa của tập luyện quyền pháp trong VCTVN - Giáo dục đạo đức trong VCTVN	- Hiểu sơ lược về quyền pháp trong VCTVN - Hiểu về ý nghĩa của tập luyện quyền pháp trong VCTVN - Hiểu về đạo đức trong VCTVN	1 và 6	4	Thuyết trình Thảo luận
2. Kỹ thuật căn bản				
2.1 Kỹ thuật tấn : Âm dương tấn, Trảo mã tấn 2.2 Kỹ thuật thủ pháp: Khai đao (chém thẳng), Đảo đao (chém vòng), Đãng đao (chém vòng từ dưới lên) 2.3 Kỹ thuật cước pháp: Đãng cước (long thẳng), Bàng cước (tổng ngang).	- Thực hiện tốt các kỹ thuật tấn - Thực hiện tốt các kỹ thuật thủ pháp - Thực hiện tốt các kỹ thuật Đãng cước (long thẳng), Bàng cước (tổng ngang).	2	7 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
3. Quyền pháp				
<i>Bài Lão mai quyền</i>	Thực hiện tốt <i>Bài Lão mai quyền</i>	2	3 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
4. Kỹ thuật đối luyện				
Bốn thế đối luyện tiếp theo (Tay không với binh khí)	Thực hiện tốt 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với binh khí)	2	5 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
4. Kỹ thuật đối kháng				
5.1 Kỹ thuật đâm thẳng trái kết hợp với đâm vòng phải, Kỹ thuật đâm thẳng phải kết hợp với đâm vòng trái 5.2 Kỹ thuật móc trái kết hợp vòng phải, Kỹ thuật móc phải kết hợp vòng trái.	- Thực hiện tốt Kỹ thuật đâm thẳng trái kết hợp với đâm vòng phải, Kỹ thuật đâm thẳng phải kết hợp với đâm vòng trái - Thực hiện tốt Kỹ thuật móc trái kết hợp vòng phải, Kỹ thuật móc phải kết hợp vòng trái.	3 và 4	27 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
6. Bài tập thể lực				
	Thực hiện tốt và tăng cường được thể lực (Khả năng phối hợp vận động)	6	12 tiết	Bài tập Tự học

10. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp tập luyện:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt.

+ Phương pháp giảng dạy quyền pháp và đối luyện: Phương pháp phân chia – hợp nhất.

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy:

Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện theo cặp.

11. Nội dung thi nâng cấp Đại trắng 3 vạch nâu lên Đại trắng 4 vạch nâu

11.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm):

Thực hiện 2 thế tấn: Âm dương tấn, Trảo mã tấn

Thực hiện đứng yên tại chỗ: kỹ thuật Âm dương tấn, Kỹ thuật Trảo mã tấn

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Khai đao (chém thẳng), Đao đao (chém vòng), Đãng đao (chém vòng từ dưới lên).

Đứng yên tại chỗ, hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần.

Thực hiện 2 cước pháp: Đãng cước (long thẳng), Bàng cước (tổng ngang)

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân.

11.2. Quyền pháp (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Lão mai quyền

11.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện (Tay không với binh khí).

Thực hiện 4 thế đối luyện của bài đối luyện (Tay không với binh khí) rồi đổi người thực hiện.

11.4. Kỹ thuật đối kháng (30 điểm): Kỹ thuật đâm thẳng trái kết hợp với đâm vòng phải, Kỹ thuật đâm thẳng phải kết hợp với đâm vòng trái, kỹ thuật móc trái kết hợp vòng phải, kỹ thuật móc phải kết hợp vòng trái.

Đứng tư thế thủ, thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần.

11.5. Thể lực (Đạt hoặc không đạt)

- Đứng thủ đâm vòng trái kết hợp với đâm thẳng phải liên tục 15s (tính số lần).

12. Tài liệu học tập

12.1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

12.2. Sách tham khảo

[3]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[4]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

GIÁO ÁN MẪU GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
GIÁO ÁN SỐ: 4
(TỪ ĐAI TRẮNG 3 VẠCH NÂU LÊN ĐAI TRẮNG 4 VẠCH NÂU)

Số tiết: 2 TIẾT

Đối tượng: Sinh viên

Huấn luyện viên: Đặng Danh Nam

Sĩ số :

Vắng :

I. Mục tiêu của buổi học :

Kiến thức :

- Giúp SV hiểu khái niệm, vai trò đối luyện trong Võ cổ truyền Việt Nam
- Phân tích kỹ thuật về đối luyện Tay không với binh khí trong VCTVN

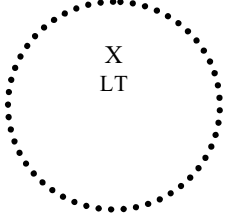
Kỹ năng:

- Trang bị cho SV kỹ thuật đối luyện: Tay không với binh khí trong VCTVN

Thái độ :

- Tập trung, nghiêm túc tập luyện.

II. Nội dung buổi tập:

PHẦN	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	LVD		PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC
		KL	TG	
I.	MỞ ĐẦU		15p	
1.1	Nhận lớp: cán sự tập trung báo cáo sĩ số. - HLV phổ biến mục tiêu yêu cầu bài học.			+ Đội hình nhận lớp: <div style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x x </div>
1.2	Khởi động <i>a, Khởi động chung</i> - Chạy thường 60m - Tập bài phát triển chung và xoay kĩ các khớp gối hông, tay, chân. - Ép dọc, Ép ngang. <i>b, Khởi động chuyên môn</i> - Lãng chân kết hợp với các kỹ			ΔGV - HLV giao nhiệm vụ + Đội hình khởi động - Khởi động chung <div style="text-align: center;">  </div> - Khởi động chuyên môn xxxx x

	thuật đã học - Chạy biến tốc 30m			xxxx ▶ x xxxx x x Lớp trưởng cho lớp khởi động
II.	PHẦN CƠ BẢN			
2.1	- Ôn lại các kỹ thuật đã học.	15p		
2.2	- Sơ lược về đối luyện trong môn Võ cổ truyền Việt Nam. - Tập kỹ thuật đối luyện: (Tay không với binh khí) - Thẻ lược: + Nằm sấp chống đẩy 15s x 5 tổ (nghỉ 2 phút/tổ) + Chạy 400m	55p		- HLV giới thiệu khái quát về đối luyện trong môn Võ cổ truyền Việt Nam. - HLV thị phạm làm mẫu, đưa ra các giai đoạn nhỏ để SV dễ thực hiện. Sau đó hướng dẫn SV tập luyện. + Đội hình tập luyện: (hai người một cặp quay mặt vào nhau, một người phục vụ, một người thực hiện. Sau đó đổi người). x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x ΔHLV - Yêu cầu kỹ thuật + KT chống dao: đỡ đòn, khoá được tay đối phương, quét trụ nhanh đánh ngã đối phương, 1 tay túm chặt tay đối phương, tay kia đâm vào mặt đối phương. - Yêu cầu : HLV quan sát, yêu cầu SV thực hiện đúng yêu cầu của bài tập.
III.	PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, hồi tĩnh		5 phút	+ Hai người quay mặt vào nhau tự

	<p>- Nhận xét ưu, nhược điểm buổi tập (ý thức, tinh thần, thái độ tập luyện).</p> <p>- Dặn dò, nhắc nhở.</p>		<p>thả lỏng cho nhau.</p> <p>x---x x---x x---x</p> <p>x---x x---x x---x</p> <p>+ Đội hình xuống lớp:</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">X x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p>
--	--	--	---

III: TÀI LIỆU HỌC TẬP

1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Sách tham khảo

[3]. Liên đoàn VCTVN (2019), *Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN*.

[4]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

Hà Nội, ngày tháng năm 20.....

HUẤN LUYỆN VIÊN

CHƯƠNG TRÌNH HỌC PHẦN IV

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM (TỪ ĐAI TRẮNG 4 VẠCH NÂU LÊN ĐAI NÂU 1 VẠCH LAM)

1. Vị trí học phần

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN từ Đai trắng 4 vạch nâu lên Đai nâu 1 vạch lam là chương trình học phần 2 trong Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho sinh viên Học viện YDHCTVN.

Chương trình dành cho những sinh viên đã đạt trình độ Đai trắng 3 vạch nâu trong tập luyện NK môn VCTVN tại Học viện YDHCTVN.

2. Mục tiêu học phần

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện TĐTT NK học phần 4 môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn VCTVN; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tổ chất vận động; Góp phần phát triển hoàn thiện nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc lập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ... Thi đạt trình độ Đai trắng 4 vạch nâu.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Về kiến thức:

Trang bị kiến thức về đối luyện, thi đấu đối kháng và ý nghĩa của nó trong VCTVN.

Biết vận dụng tư tưởng của VCTVN trong giờ học cũng như vào cuộc sống.

Về kỹ năng:

Vận dụng thuần thục các kỹ thuật quan trọng, cơ bản của VCTVN.

Nắm bắt những phương pháp tập luyện trong môn Võ cổ truyền Việt Nam

Về thái độ:

Giáo dục tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành đúng nội quy quy định của CLB.

Giáo dục ý trí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

3. Chuẩn đầu ra

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Hiểu biết về đối luyện, thi đấu đối kháng và ý nghĩa trong VCTVN.
2	Hiểu và vận dụng được phương pháp tập luyện vào phát triển thể lực và hoàn thiện kỹ thuật.
3	Vận dụng thuần thục các kỹ thuật quan trọng, cơ bản của VCTVN.
4	Ứng dụng tốt các phương tiện tập luyện trong môn VCTVN để phát triển thể lực và trình độ chuyên môn.
5	Có ý thức tổ chức kỷ luật, chấp hành tốt nội quy, quy định của CLB.
6	Có ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

4. Thời gian tập luyện

Tổng số 72 tiết, tương ứng 36 giáo án. Tuần tập 3 buổi. Tập trong 3 tháng (trong đó có 4 buổi tự học).

5. Điều kiện tiên quyết

Yêu thích và tự nguyện tham gia tập luyện môn VCTVN.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động.

Đã thi đạt Đại trắng 3 vạch nâu.

6. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về đối luyện và thi đấu trong môn VCTVN; Trang bị các kỹ năng thực hành gồm:

Kỹ thuật căn bản: Kim kê tấn, Hạc tấn, Bạt đao, Giáng đao, Trục trừu đứng (chỗ đứng), Trục trừu ngang (chỗ ngang), Bạt cước, Tảo cước (tảo địa).

Quyền pháp: Bài Hùng kê quyền.

Đối luyện: 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với binh khí)

Kỹ thuật đối kháng: Kỹ thuật đá tổng trước trái, Kỹ thuật đá tổng trước phải, Kỹ thuật đá vòng cầu trái, Kỹ thuật đá vòng cầu phải.

7. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)				Tổng (tiết)
		Lý thuyết	BT/TL /TH	Tự học	Kiểm tra	
1	- Sơ lược về đối luyện và thi đấu đối kháng trong môn VCTVN. - Ý nghĩa của tập luyện đối luyện và trong môn VCTVN. - Giáo dục đạo đức trong VCTVN.	4				4
2	Kỹ thuật căn bản		8	2		10
3	Kỹ thuật đối kháng		28	2		30
4	Đối luyện		6	2		8
5	Quyền		4	2		6
6	Thế lực		12			12
7	Thi nâng cấp đại				2	2
Tổng:		4	58	8	2	72

8. Hình thức kiểm tra, đánh giá

Kiểm tra thực hành các nội dung: Kỹ thuật đối kháng, Kỹ thuật căn bản, Quyền pháp, Đối luyện và Thể lực. Trong đó:

Kỹ thuật đối kháng: 30 điểm
 Kỹ thuật căn bản: 30 điểm
 Quyền pháp: 20 điểm
 Đối luyện: 20 điểm
 Thể lực: Điểm điều kiện, tính đạt và không đạt

Đánh giá:

90 - 100 điểm: Xuất sắc
 80 - 89 điểm: Giỏi
 70 - 79 điểm: Khá
 50 - 69 điểm: Trung bình
 Dưới 50 điểm: Không đạt

9. Nội dung chi tiết

Nội dung	Mục tiêu cần đạt	Liên quan đến CDR	Thời lượng (tiết)	Cách thức tổ chức (Thuyết trình, bài tập, thảo luận, Online...)
1. Lý thuyết 1.1 Sơ lược về đối luyện và thi đấu đối kháng trong môn võ cổ truyền 1.2 Ý nghĩa của tập luyện đối luyện trong môn võ cổ truyền 1.3 Giáo dục đạo đức trong Võ cổ truyền Việt Nam	- Hiểu được về đối luyện và thi đấu đối kháng trong VCTVN. - Hiểu được ý nghĩa của đối luyện trong VCTVN. - Hiểu được đạo đức trong VCTVN.	1 và 6	4 tiết	Thuyết trình Thảo luận
2. Kỹ thuật căn bản 2.1 Kỹ thuật tấn: Kim kê tấn, Hạc tấn 2.2 Kỹ thuật thủ pháp: Bạt đao, Giáng đao, Trục trừu đứng (chỗ đứng), Trục trừu ngang (chỗ ngang) 2.3 Kỹ thuật cước pháp: Bạt cước, Tảo cước (tảo địa)	- Thực hiện tốt các kỹ thuật tấn - Thực hiện tốt các kỹ thuật thủ pháp - Thực hiện tốt các kỹ thuật cước pháp	3	8 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
3. Quyền pháp Bài Hùng kê quyền	Thực hiện tốt Bài Hùng kê quyền	3	4 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
4. Kỹ thuật đối luyện				

Bốn thế đối luyện tiếp theo (Tay không với binh khí)	Thực hiện tốt 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với binh khí)	3	6 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
5. Kỹ thuật đối kháng				
5.1 Kỹ thuật đá tổng trước trái, Kỹ thuật đá tổng trước phải 5.2 Kỹ thuật đá vòng cầu trái, Kỹ thuật đá vòng cầu phải.	- Thực hiện tốt Kỹ thuật đá tổng trước trái, Kỹ thuật đá tổng trước phải - Thực hiện tốt Kỹ thuật đá vòng cầu trái, Kỹ thuật đá vòng cầu phải.	3 và 6	28 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
6. Bài tập thể lực				
	Thực hiện tốt và tăng cường được thể lực (Sức nhanh)	4	12 tiết	Bài tập Tự học

10. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- *Phương pháp tập luyện:*

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập hỗ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp giảng dạy quyền pháp và đối luyện: Phương pháp phân chia – hợp nhất.

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp trò chơi, Phương pháp thi đấu.

- *Hình thức tổ chức giảng dạy:*

Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện theo cặp.

11. Nội dung thi nâng cấp Đại trắng 4 vạch nâu lên Đại nâu 1 vạch lam

11.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Kim kê tấn, Hạc tấn

Đứng yên tại chỗ thực hiện Kỹ thuật Kim kê tấn, Kỹ thuật Hạc tấn.

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Bạt đao, Giáng đao, Trục trử đứng (chỏ đứng), Trục trử ngang (chỏ ngang).

Đứng yên tại chỗ, hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Bạt cước, Tảo cước (tảo địa)

Đứng tư thế thủ, thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân.

11.2. Quyền pháp (20 điểm): Học vền thực hiện Bài Hùng kê quyền

11.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện tiếp theo (Tay không với binh khí) rồi đổi người thực hiện.

11.4. Kỹ thuật đối kháng (30 điểm): Kỹ thuật đá tổng trước trái, Kỹ thuật đá tổng trước phải, Kỹ thuật đá vòng cầu trái, Kỹ thuật đá vòng cầu phải.

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần.

11.5. Thẻ lực (Đạt hoặc không đạt)

- Đứng thủ đá vòng cầu trái liên tục 30s (lần)

12. Tài liệu học tập

12.1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

12.2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[5]. Phạm Phong (2012), *Lịch sử võ học Việt Nam*, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

GIÁO ÁN MẪU GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
GIÁO ÁN SỐ: 2
(TỪ ĐAI TRẮNG 4 VẠCH NÂU LÊN ĐAI NÂU 1 VẠCH LAM)

Số tiết: 2 TIẾT

Đối tượng: Sinh viên

Huấn luyện viên: Đặng Danh Nam

Sĩ số :

Vắng :

I. Mục tiêu của buổi học :

Kiến thức :

- Giới thiệu cho SV về Giáo lý đạo đức trong môn Võ cổ truyền Việt Nam.
- Phân tích vai trò các kỹ thuật: Kim kê tấn, Giáng đao, Bạt đao

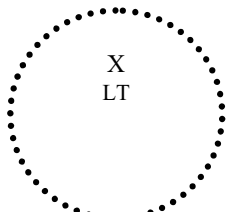
Kỹ năng:

- Phân tích, thực hành kỹ thuật Kim kê tấn
- Phân tích, thực hành kỹ thuật Giáng đao, Bạt đao

Thái độ :

- Tập trung, nghiêm túc tập luyện.

II. Nội dung buổi tập:

PHẦN	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC
		KL	TG	
I.	MỞ ĐẦU		15p	
1.1	Nhận lớp: cán sự tập trung báo cáo sĩ số. - HLV phổ biến mục tiêu yêu cầu bài học.			+ Đội hình nhận lớp: x X x x x x x x x x x x x ΔGV
1.2	Khởi động <i>a, Khởi động chung</i> - Chạy thường 100m - Tập bài phát triển chung và xoay kỹ các khớp gối hông, tay, chân. - Ép dọc, Ép ngang.			- HLV giao nhiệm vụ + Đội hình khởi động - Khởi động chung 

	<p><i>b, Khởi động chuyên môn</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bật rút gối 10 lần rồi chạy lao 10m. -Lăng chân kết hợp với các kỹ thuật đã học 			<p>- Khởi động chuyên môn</p> <pre> xxxxx x xxxxx> x xxxxx x x </pre> <p>Lớp trưởng cho lớp khởi động</p>
II.	PHẦN CƠ BẢN			
2.1	-Ôn lại các tấn và các kỹ thuật tay, kỹ thuật chân đã học.	15p		
2.2	<ul style="list-style-type: none"> - Giáo dục đạo đức trong môn Võ cổ truyền Việt Nam. - Tập kỹ thuật tấn: Kim kê tấn 	55p	<ul style="list-style-type: none"> - HLV giới thiệu cho SV về Giáo lý đạo đức trong môn Võ cổ truyền Việt Nam. - HLV vừa làm mẫu vừa thị phạm động tác, SV quan sát và thực hiện theo. <p>+ Đội hình tập luyện:(đứng tại chỗ)</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p> <ul style="list-style-type: none"> - HLV phân tích từng kỹ thuật động tác, làm mẫu SV quan sát và thực hiện theo nhịp hô của HLV . - Yêu cầu : - Bạt đao: <p>+ Bạt đao trái: Tay đao đánh vòng từ phải ra ngoài tới trước ngang vai, bàn tay úp, lưng bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng xuống dưới, góc cổ tay 180⁰, góc khớp khuỷu từ 175⁰ - 180⁰, sử dụng cạnh bàn tay, góc khớp vai trái 90⁰, tay song song với mặt đất.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Tập kỹ thuật tay: Bạt đao Bạt đao trái: 			

	<p>Bạt đao phải:</p> <p>- Tập kỹ thuật tay: Giáng đao</p> <p>- Thể lực: +Chạy 30m XPC x 5 tổ (nghỉ 2 phút/tổ) +Đứng thủ đấm vòng trái tốc độ 30 giây x 3 tổ (nghỉ 2 phút/tổ) +Đứng thủ đấm vòng trái kết hợp với thẳng phải liên tục 15s x 3 tổ (nghỉ 2 phút/tổ)</p>		<p>+ Bạt đao phải: như trái nhưng đổi tay và đi ngược lại.</p> <p>-Giáng đao: Gập khớp khuỷu về một bên đưa thẳng lên vai, tay đao đánh xé từ trên xuống dưới từ ngoài vào trong ra trước, bàn tay đao nghiêng góc 45⁰ từ trên xuống dưới, cổ tay 180⁰ góc độ khớp khuỷu từ 175⁰ - 180⁰ , góc khớp vai 45⁰</p> <p>SV tập trung, thực hiện đúng kỹ thuật.</p> <p>- Yêu cầu : HLV quan sát, yêu cầu SV thực hiện đúng yêu cầu của bài tập thể lực.</p>
III.	<p>PHÂN KẾT THÚC</p> <p>- Thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- Nhận xét ưu, nhược điểm buổi tập (ý thức, tinh thần, thái độ tập luyện).</p> <p>- Dặn dò, nhắc nhở.</p>	5 phút	<p>+ Hai người quay mặt vào nhau tự thả lỏng cho nhau.</p> <p>x---x x---x x---x x---x x----x x---x</p> <p>+ Đội hình xuống lớp:</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p>

III: TÀI LIỆU HỌC TẬP

1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), Giáo trình Võ cổ truyền, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[5]. Phạm Phong (2012), Lịch sử võ học Việt Nam, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

Hà Nội, ngày tháng năm 20...

HUẤN LUYỆN VIÊN

CHƯƠNG TRÌNH HỌC PHẦN V

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM (TỪ ĐAI NÂU 1 VẠCH LAM LÊN ĐAI NÂU 2 VẠCH LAM)

1. Vị trí học phần

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN từ Đai nâu 1 vạch lam lên Đai nâu 2 vạch lam là chương trình học phần 5 trong Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho sinh viên Học viện YDHCTVN.

Chương trình dành cho những sinh viên đã đạt trình độ Đai trắng 4 vạch nâu trong tập luyện NK môn VCTVN tại Học viện YDHCTVN.

2. Mục tiêu học phần

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện TĐTT NK học phần 5 môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn VCTVN; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tổ chất vận động; Góp phần phát triển hoàn thiện nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc lập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ... Thi đạt trình độ Đai nâu 1 vạch lam.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Về kiến thức:

Trang bị kiến thức về vai trò của các tổ chất thể lực đối với việc tập luyện môn VCTVN.

Biết và hiểu được ý nghĩa của các kỹ thuật đối kháng trong VCTVN.

Về kỹ năng:

Nhớ và thực hành phối hợp thành thục các kỹ thuật cũ và mới của môn VCTVN.

Biết vận dụng các kỹ thuật mới học vào việc xử lý các tình huống đặt ra trong tập luyện đối kháng.

Về thái độ:

Giáo dục tinh thần trách nhiệm, tình yêu và vai trò của học viên môn VCTVN trong việc bảo tồn và phát huy văn hóa dân tộc .

Giáo dục ý trí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

3. Chuẩn đầu ra

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Hiểu rõ vai trò các tố chất thể lực đối với việc tập luyện môn VCTVN.
2	Biết và hiểu ý nghĩa của các kỹ thuật đối kháng trong VCTVN.
3	Thực hành, phối hợp thành thực các kỹ thuật cũ và mới của môn VCTVN.
4	Vận dụng được các kỹ thuật đối kháng mới học vào giải quyết các tình huống trong tập luyện.
5	Có ý thức tổ chức kỷ luật tốt, chấp hành nghiêm túc nội quy của CLB.
6	Có ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

4. Thời gian tập luyện

Tổng số 72 tiết, tương ứng 36 giáo án. Tuần tập 3 buổi. Tập trong 3 tháng(trong đó có 6 buổi tự học).

5. Điều kiện tiên quyết

Yêu thích và tự nguyện tham gia tập luyện môn Võ cổ truyền Việt Nam.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động.

Đã thi đạt Đại trắng 4 vạch nâu.

6. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về đối kháng và thi đấu đối kháng môn VCTVN. Trang bị các kỹ năng thực hành gồm:

Về kỹ thuật căn bản: Hạc tấn, Toạ tấn, Đảo trụ (chỏ đập), Đãng trụ (dưới lên), Trục tất cước, Đảo tất cước.

Quyền pháp: Bài Kim ngư quyền

Đối luyện: 4 thế đối luyện (Bình khí với bình khí)

Kỹ thuật đối kháng: Kỹ thuật đá tổng ngang trái , Kỹ thuật đá tổng ngang phải, Kỹ thuật đánh sau (đờ ve).

7. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)				Tổng (tiết)
		Lý thuyết	BT/TL /TH	Tự học	Kiểm tra	
1	- Sơ lược thi đấu đối kháng trong môn võ cổ truyền. - Ý nghĩa của tập luyện thi đấu đối kháng trong môn VCTVN. - Giáo dục đạo đức trong VCTVN	4				4
2	Kỹ thuật căn bản		5	3		8
3	Kỹ thuật đối kháng		27	3		30
4	Đối luyện		7	3		10
5	Quyền		3	3		6
6	Thể lực		12			12
7	Thi nâng cấp đại				2	2
Tổng:		4	54	12	2	72

Đơn vị tính: tiết

8. Hình thức kiểm tra, đánh giá

Kiểm tra thực hành các nội dung: Kỹ thuật đối kháng, Kỹ thuật căn bản, Quyền pháp, Đối luyện và Thẻ lục. Trong đó:

Kỹ thuật đối kháng: 30 điểm

Kỹ thuật căn bản: 30 điểm

Quyền pháp: 20 điểm

Đối luyện: 20 điểm

Thẻ lục: Điểm điều kiện, tính đạt và không đạt

Đánh giá:

90 - 100 điểm: Xuất sắc

80 - 89 điểm: Giỏi

70 - 79 điểm: Khá

50 - 69 điểm: Trung bình

Dưới 50 điểm: Không đạt

9. Nội dung chi tiết

Nội dung	Mục tiêu cần đạt	Liên quan đến CĐR	Thời lượng (tiết)	Cách thức tổ chức (Thuyết trình, bài tập, thảo luận, Online...)
1. Lý thuyết - Sơ lược thi đấu đối kháng trong VCTVN. - Ý nghĩa của tập luyện thi đấu đối kháng trong VCTVN. - Giáo dục đạo đức trong võ cổ truyền	- Hiểu được về thi đấu đối kháng trong VCTVN. - Ý nghĩa của tập luyện thi đấu đối kháng trong VCTVN. - Hiểu được đạo đức trong VCTVN.	2 và 6	4 tiết	Thuyết trình Thảo luận
2. Kỹ thuật căn bản				
2.1 Kỹ thuật tấn: Hạc tấn, Toạ tấn 2.2 Kỹ thuật tay: Đảo trườ (chỏ đập), Đãng trườ (dưới lên) 2.3 Kỹ thuật đá: Trục tất cước, Đảo tất cước.	- Thực hiện tốt các kỹ thuật tấn - Thực hiện tốt các kỹ thuật tay. - Thực hiện tốt các kỹ thuật đá.	3 và 4	5 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học

3. Quyền pháp				
<i>Bài Kim ngư quyền</i>	Thực hiện tốt <i>Bài Kim ngư quyền</i>	3	3 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
4. Kỹ thuật đối luyện				
Bốn thế đối luyện tiếp theo (Bình khí với bình khí)	Thực hiện tốt 4 thế đối luyện (Bình khí với bình khí)	3 và 4	7 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
5. Kỹ thuật đối kháng				
5.1 Kỹ thuật đá tổng ngang trái, Kỹ thuật đá tổng ngang phải 5.2 Kỹ thuật đánh sau (đờ ve)	- Thực hiện tốt Kỹ thuật đá tổng ngang trái, Kỹ thuật đá tổng ngang phải - Thực hiện tốt Kỹ thuật đánh sau (đờ ve)	3 và 4	27 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
6. Bài tập thể lực	Thực hiện tốt và tăng cường được thể lực (Sức bền)	1	12 tiết	Bài tập Tự học

10. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp tập luyện:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt.

+ Phương pháp giảng dạy quyền pháp và đối luyện: Phương pháp phân chia – hợp nhất.

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy:

Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện theo cặp.

11. Nội dung thi nâng cấp Đại nâu 1 vạch lam lên Đại nâu 2 vạch lam

11.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Hạc tấn, Toạ tấn

Đứng tại chỗ thực hiện Kỹ thuật Hạc tấn, kỹ thuật Toạ tấn.

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Đảo trửu (chỏ đập), Đãng trửu (dưới lên)

Đứng tại chỗ, hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Trục tất cước, Đảo tất cước.

Đứng tư thế thủ, thực hiện mỗi kỹ thuật mỗi chân 5 lần rồi đổi chân.

11.2. Quyền pháp (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Kim ngư quyền

11.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện (Bình khí với bình khí)

Thực hiện 4 thế đối luyện của bài đối luyện (Bình khí với Bình khí) rồi đổi người thực hiện.

11.4. Kỹ thuật đối kháng (30 điểm): Kỹ thuật đá tổng ngang trái, Kỹ thuật đá tổng ngang phải, Kỹ thuật đánh sau (đờ ve)

Đứng tư thế thủ thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần.

11.5. Thể lực (Đạt hoặc không đạt)

- Đứng thủ đá ngang trái 30s (lần)

12. Tài liệu học tập

12.1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

12.2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[5]. Phạm Phong (2012), *Lịch sử võ học Việt Nam*, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

GIÁO ÁN MẪU GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
GIÁO ÁN SỐ: 3
(TỪ ĐAI NÂU 1 VẠCH LAM LÊN ĐAI NÂU 2 VẠCH LAM)

Số tiết: 2 TIẾT

Đối tượng: Sinh viên

Huấn luyện viên: Đặng Danh Nam

Sĩ số :

Vắng :

II. Mục tiêu của buổi học:

Kiến thức:

- Giới thiệu cho học viên luật thi đấu đối kháng VCTVN.
- Giới thiệu và phân tích vai trò kỹ thuật đá ngang trong VCTVN

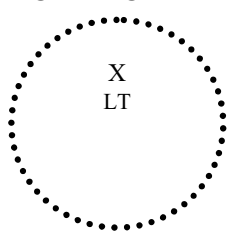
Kỹ năng:

- Thực hành một số kỹ thuật đá ngang
- Thực hành phối hợp thành thực các kỹ thuật cũ và mới của môn VCTVN

Thái độ :

- Tập trung, nghiêm túc tập luyện.

II. Nội dung buổi tập:

PHẦN	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC
		KL	TG	
I.	MỞ ĐẦU		15p	
1.1	Nhận lớp: cán sự tập trung báo cáo sĩ số. - HLV phổ biến mục tiêu yêu cầu bài học.			+ Đội hình nhận lớp: x X x x x x x x x x x x x
1.2	Khởi động <i>a, Khởi động chung</i> - Chạy thường 100m - Tập bài phát triển chung và xoay kỹ các khớp gối hông, tay, chân. - Ép dọc, Ép ngang.			ΔGV - HLV giao nhiệm vụ + Đội hình khởi động - Khởi động chung 

	<p><i>b, Khởi động chuyên môn</i></p> <p>-Chạy biến tốc 100m (10m nhanh – 10m chậm)</p> <p>- Lãng chân kết hợp với các kỹ thuật đã học.</p>			<p>- Khởi động chuyên môn</p> <pre> xxxx x xxxx -----▶ x xxxx x x </pre> <p>Lớp trưởng cho lớp khởi động</p>
II.	PHẦN CƠ BẢN			
2.1	- Ôn lại các kỹ thuật tấn, kỹ thuật tay, kỹ thuật chân.		15p	
2.2	- Sơ lược về thi đấu đối kháng trong môn Võ cổ truyền Việt Nam.		55p	
	- Tập kỹ thuật đối kháng: Kỹ thuật đá ngang trái, kỹ thuật đá ngang phải.			<p>- HLV giới thiệu cho SV về thi đấu đối kháng trong môn Võ cổ truyền Việt Nam.</p> <p>- HLV vừa làm mẫu vừa thị phạm động tác, SV quan sát và thực hiện theo.</p> <p>+ Đội hình tập luyện:(đứng tại chỗ)</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p> <p>-Yêu cầu:</p> <p>- Kỹ thuật đá ngang trái: Đứng ở tư thế thủ, trọng tâm đổ về chân sau rút gối trái sao cho đùi song song với mặt đất lòng bàn chân có xu hướng, hướng ra phía trước. Sau khi rút gối xong đá từ trong ra ngoài. Kết thúc là gót chân trái.</p> <p>- Kỹ thuật đá ngang phải: Thực hiện động tác như đá ngang trái những chuyển sang chân phải.</p> <p>- Yêu cầu : HLV quan sát, yêu cầu</p>

				SV thực hiện đúng yêu cầu của bài tập.
	<p>- Thể lực: + Nhảy dây tốc độ 10s x 5 tổ (nghi 2 phút/ tổ) + Cõng bạn đi tẩn 30s x 3 tổ (nghi 2 phút/tổ)</p>			
III.	<p>PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, hồi tĩnh - Nhận xét ưu, nhược điểm buổi tập (ý thức, tinh thần, thái độ tập luyện). - Dặn dò, nhắc nhở.</p>		5 phút	<p>+ Hai người quay mặt vào nhau tự thả lỏng cho nhau. x---x x---x x---x x---x x----x x---x +Đội hình xuống lớp: x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x x ΔHLV</p>

III: TÀI LIỆU HỌC TẬP

1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), Giáo trình Võ cổ truyền, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[5]. Phạm Phong (2012), Lịch sử võ học Việt Nam, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

Hà Nội, ngày tháng năm 20.....

HUẤN LUYỆN VIÊN

CHƯƠNG TRÌNH HỌC PHẦN VI

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM (TỪ ĐAI NÂU 2 VẠCH LAM LÊN ĐAI NÂU 3 VẠCH LAM)

1. Vị trí học phần

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN từ Đai nâu 2 vạch lam lên Đai nâu 3 vạch lam là chương trình học phần 5 trong Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho sinh viên Học viện YDHCTVN.

Chương trình dành cho những sinh viên đã đạt trình độ Đai nâu 1 vạch lam trong tập luyện NK môn VCTVN tại Học viện YDHCTVN.

2. Mục tiêu học phần

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện TDTT NK học phần 6 môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn VCTVN; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tổ chức vận động; Góp phần phát triển hoàn thiện nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc lập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ... Thi đạt trình độ Đai nâu 2 vạch lam.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Về kiến thức:

Trang bị kiến thức về kỹ thuật bắt đá vòng cầu trong VCTVN.

Phân tích ý nghĩa của việc phối hợp các nội dung trong tập luyện.

Về kỹ năng:

Huấn luyện kỹ thuật đối luyện và kỹ thuật bắt đá vòng cầu trong VCTVN.

Vận dụng kỹ thuật đối luyện và đối kháng để xử lý tình huống trong tập luyện và trong cuộc sống.

Về thái độ:

Giáo dục tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành đúng nội quy quy định của CLB.

Giáo dục ý trí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

3. Chuẩn đầu ra

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Hiểu, phân tích được kỹ thuật bắt đá vòng cầu trong VCTVN.
2	Biết được ý nghĩa của việc phối hợp các nội dung trong tập luyện.
3	Thực hiện thuần thục kỹ thuật đối luyện và kỹ thuật bắt đá vòng cầu trong VCTVN.
4	Vận dụng kỹ thuật đối luyện và đối kháng để xử lý tình huống giả định trong tập luyện và trong cuộc sống.
5	Có ý thức tổ chức kỷ luật, chấp hành tốt nội quy của CLB.
6	Giáo dục ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

5. Thời gian tập luyện

Tổng số 72 tiết, tương ứng 36 giáo án. Tuần tập 3 buổi. Tập trong 3 tháng (trong đó có 5 buổi tự học).

5. Điều kiện tiên quyết

Yêu thích và tự nguyện tham gia tập luyện NK môn VCTVN.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động.

Đã thi đạt Đại nâu 1 vạch lam.

6. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị cho sinh viên kiến thức việc sự cần thiết và cách thức phối hợp các nội dung trong tập luyện và thi đấu VCTVN.

Trang bị kỹ năng thực hành bao gồm:

Kỹ thuật căn bản: Toạ quy tấn, Qui tấn, Bạt trừu, Giáng trừu, Bạt tất cước, Đãng tất cước.

Quyền pháp: Bài Ngọc trản quyền

Đối luyện: 4 thế đối luyện tiếp theo (Bình khí với bình khí)

Kỹ thuật đối kháng: Kỹ thuật bắt đá vòng cầu trái, Kỹ thuật bắt đá vòng cầu phải.

7. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)				Tổng (tiết)
		Lý thuyết	BT/TL /TH	Tự học	Kiểm tra	
1	- Ý nghĩa của việc phối hợp các nội dung trong tập luyện và thi đấu VCTVN. - Giáo dục đạo đức trong VCTVN.	4				4
2	Kỹ thuật căn bản		5	2		7
3	Kỹ thuật đối kháng		29	4		33
4	Đối luyện		7	2		9
5	Quyền		3	2		5
6	Thê lục		12			12
7	Thi nâng cấp đại				2	2
Tổng:		4	56	10	2	72

Đơn vị tính: tiết

8. Hình thức kiểm tra, đánh giá

Kiểm tra thực hành các nội dung: Kỹ thuật đối kháng, Kỹ thuật căn bản, Quyền pháp, Đối luyện và Thẻ lục. Trong đó:

Kỹ thuật đối kháng: 30 điểm

Kỹ thuật căn bản: 30 điểm

Quyền pháp: 20 điểm

Đối luyện: 20 điểm

Thẻ lục: Điểm điều kiện, tính đạt và không đạt

Đánh giá:

90 - 100 điểm: Xuất sắc

80 - 89 điểm: Giỏi

70 - 79 điểm: Khá

50 - 69 điểm: Trung bình

Dưới 50 điểm: Không đạt

9. Nội dung chi tiết

Nội dung	Mục tiêu cần đạt	Liên quan đến CDR	Thời lượng (tiết)	Cách thức tổ chức (Thuyết trình, bài tập, thảo luận, Online...)
1. Lý thuyết 1.1 Ý nghĩa của việc phối hợp các nội dung trong tập luyện và thi đấu VCTVN. 1.2 Giáo dục đạo đức trong VCTVN.	- Hiểu được ý nghĩa của việc phối hợp các nội dung trong tập luyện và thi đấu VCTVN. - Hiểu được đạo đức trong VCTVN.	2 và 6	4 tiết	Thuyết trình Thảo luận
2. Kỹ thuật căn bản				
2.1 Kỹ thuật tấn: Toạ quy tấn, Qui tấn 2.2 Kỹ thuật tay: Bạt trừu, Giáng trừu 2.3 Kỹ thuật đá: Bạt tất cước, Đãng tất cước.	- Thực hiện tốt các kỹ thuật tấn - Thực hiện tốt các kỹ thuật tay - Thực hiện tốt các kỹ thuật đá	2	5 tiết 2 tiết	Thực hành Bài tập Tự học
3. Quyền pháp				
Bài Ngọc trản quyền	Thực hiện tốt Bài Ngọc trản quyền	2	3 tiết 2 tiết	Thực hành Tự học

4. Kỹ thuật đối luyện				
Bốn thế đối luyện tiếp theo (Bình khí với bình khí)	Thực hiện tốt 4 thế đối luyện tiếp theo (Bình khí với bình khí)	3 và 4	7 tiết 2 tiết	Thực hành Tự học
6. Kỹ thuật đối kháng				
Kỹ thuật bắt đá vòng cầu trái Kỹ thuật bắt đá vòng cầu phải	Thực hiện tốt Kỹ thuật bắt đá vòng cầu trái, Kỹ thuật bắt đá vòng cầu phải,	3 và 4	29 tiết 4 tiết	Thực hành Tự học
6. Bài tập thể lực	Thực hiện tốt bài tập và nâng cao được thể lực (Sức bền)	6	12 tiết	Bài tập Tự học

Đơn vị tính: tiết

10. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp tập luyện:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp giảng dạy quyền pháp và đối luyện: Phương pháp phân chia – hợp nhất

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy:

Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện theo cặp.

11. Nội dung thi nâng cấp Đại nâu 2 vạch lam lên Đại nâu 3 vạch lam

11.1. Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Tọa quy tấn, Qui tấn

Đứng tại chỗ thực hiện kỹ thuật Tọa quy tấn, kỹ thuật Qui tấn.

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Bạt trừu, Giáng trừu

Đứng yên tại chỗ, hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần

Thực hiện 2 cước pháp: Bạt tất cước, Đãng tất cước.

Đứng tư thế thủ, thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân.

11.2. Quyền pháp (20 điểm): Bài Ngọc trản quyền

11.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện tiếp theo (Bình khí với bình khí)

11.4. Kỹ thuật đối kháng (30 điểm): Kỹ thuật bắt đá vòng cầu trái, Kỹ thuật bắt đá vòng cầu phải.

11.5. Thể lực (Đạt hoặc không đạt)

- Đứng thủ đấm vòng phải tốc độ 30s (lần)

12. Tài liệu học tập

12.1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

12.2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[5]. Phạm Phong (2012), *Lịch sử võ học Việt Nam*, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

GIÁO ÁN MẪU GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
GIÁO ÁN SỐ: 4
(TỪ ĐẠI NÂU 2 VẠCH LAM LÊN ĐẠI NÂU 3 VẠCH LAM)

Số tiết: 2 TIẾT

Đối tượng: Sinh viên

Huấn luyện viên: Đặng Danh Nam

Sĩ số :

Vắng :

I. Mục tiêu của buổi học :

Kiến thức:

- Trang bị kiến thức về kỹ thuật bắt đá vòng cầu trong VCTVN.

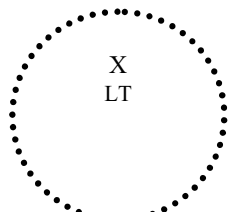
Kỹ năng:

- Thực hành được các bước về bắt đá vòng cầu phải – trái trong VCTVN.

Thái độ:

- Tập trung, nghiêm túc tập luyện.

II. Nội dung buổi tập:

PHẦN	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC
		KL	TG	
I.	MỞ ĐẦU		15p	
1.1	Nhận lớp: cán sự tập trung báo cáo sĩ số. - HLV phổ biến mục tiêu yêu cầu bài học.			+ Đội hình nhận lớp: x X x x x x x x x x x x ΔGV
1.2	Khởi động <i>a, Khởi động chung</i> - Chạy thường 100m - Tập bài phát triển chung và xoay kĩ các khớp gối hông, tay, chân. - Ép dọc, Ép ngang.			- HLV giao nhiệm vụ + Đội hình khởi động - Khởi động chung 

	<p><i>b, Khởi động chuyên môn</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy đạp sau 50m - Lãng chân kết hợp với các kỹ thuật đã học 			<p>- Khởi động chuyên môn</p> <pre> xxxx x xxxx -----> x xxxx x x </pre> <p>Lớp trưởng cho lớp khởi động</p>
II.	PHÂN CỐ BẢN			
2.1	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn lại tấn và các kỹ thuật tay, kỹ thuật chân đã học. 	15p		
2.2	<ul style="list-style-type: none"> - Ý nghĩa của việc phối hợp các nội dung trong tập luyện và thi đấu đối kháng môn Võ cổ truyền Việt Nam. - Tập kỹ thuật đối kháng: kỹ thuật bắt đá vòng cầu phải. 	55p		<ul style="list-style-type: none"> - HLV giới thiệu về Ý nghĩa của việc phối hợp các nội dung trong tập luyện và thi đấu đối kháng môn Võ cổ truyền Việt Nam. - GV thị phạm làm mẫu, đưa ra các giai đoạn nhỏ để SV dễ thực hiện. Sau đó hướng dẫn SV tập luyện. + Đội hình tập luyện: (hai người một cặp quay mặt vào nhau, một người phục vụ, một người thực hiện. Sau đó đổi người). <pre> x---x x---x x---x x---x x---x x----x x---x x---x </pre> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p> - Yêu cầu : Kỹ thuật bắt đá vòng cầu phải: chia làm 4 bước: +Bắt chân: Tư thế thủ tay trái hạ xuống vòng từ phải qua trái và đưa lên sao cho bắp tay ngang vai, tay phải đỡ sang vai trái chặn đòn đá. +Chặt cổ: Rút tay phải ra chặt vào cổ trái. +Quét trụ: Chân phải đưa lên phía chân trụ đối phương quét trụ

	<p>-Tập kỹ thuật đối kháng: Kỹ thuật bắt đá vòng cầu trái.</p> <p>- Thẻ lực: + Cơ lưng 3 tổ x 20 lần(nghi 2 phút/tổ) + Cơ bụng: 3 tổ x 20 lần(nghi 2 phút/tổ)</p>			<p>+Đấm vào mắt: Sau khi quét trụ đối phương ngã xuống đấm thẳng vào mặt đối phương.</p> <p>- Kỹ thuật bắt đá vòng trái: Như kỹ thuật bắt đá vòng phải nhưng chuyển bắt sang bên ngược lại</p> <p>- Yêu cầu : HLV quan sát, yêu cầu SV thực hiện đúng yêu cầu của bài tập.</p>
III.	<p>PHẦN KẾT THÚC</p> <p>- Thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- Nhận xét ưu, nhược điểm buổi tập (ý thức, tinh thần, thái độ tập luyện).</p> <p>- Dặn dò, nhắc nhở.</p>		5 phút	<p>+ Hai người quay mặt vào nhau tự thả lỏng cho nhau.</p> <p>x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x</p> <p>+ Đội hình xuống lớp:</p> <p style="text-align: center;">x X x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p>

III: TÀI LIỆU HỌC TẬP

1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), Giáo trình Võ cổ truyền, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[5]. Phạm Phong (2012), Lịch sử võ học Việt Nam, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

Hà Nội, ngày tháng năm 20.....

HUẤN LUYỆN VIÊN

CHƯƠNG TRÌNH HỌC PHẦN VII

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM (TỪ ĐAI NÂU 3 VẠCH LAM LÊN ĐAI NÂU 4 VẠCH LAM)

1. Vị trí học phần

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN từ Đai nâu 3 vạch lam lên Đai nâu 4 vạch lam là chương trình học phần cuối cùng trong Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho sinh viên Học viện YDHCTVN.

Chương trình dành cho những sinh viên đã đạt trình độ Đai nâu 2 vạch lam trong tập luyện NK môn VCTVN tại Học viện YDHCTVN.

2. Mục tiêu học phần

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện TĐTT NK học phần 7 môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn VCTVN; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tổ chức vận động; Góp phần phát triển hoàn thiện nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc lập, khiêm tốn, khả năng chịu khó, chịu khổ... Thi đạt trình độ Đai nâu 3 vạch lam.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Về kiến thức:

Trang bị những kiến thức cơ bản về luật tổ chức thi đấu, trọng tài trong môn VCTVN.

Hiểu và vận dụng được các kiến thức về hệ thống kỹ thuật cơ bản, các phương tiện và phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe.

Tiếp tục trang bị một số kỹ thuật mới.

Về kỹ năng:

Vận dụng chuẩn xác và linh hoạt các kỹ thuật chuyên môn VCTVN trong mọi tình huống.

Có khả năng vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã học áp dụng vào thực tiễn để tự vệ cho bản thân.

Về thái độ:

Giáo dục tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành đúng nội quy quy định của CLB.

Giáo dục ý trí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

3. Chuẩn đầu ra

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Hiểu về Luật tổ chức thi đấu, trọng tài trong môn VCTVN.
2	Vận dụng và phân tích được các kiến thức cơ bản về kỹ thuật và các kiến thức về phương pháp và phương tiện tập luyện nâng cao sức khỏe.
3	Vận dụng chuẩn xác và linh hoạt các kỹ thuật chuyên môn VCTVN trong mọi tình huống.
4	Có khả năng vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã học vào thực tiễn để tự vệ cho bản thân.
5	Có ý thức tổ chức kỷ luật, chấp hành tốt quy định của CLB.
6	Hình thành ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

4. Thời gian tập luyện

Tổng số 72 tiết, tương ứng 36 giáo án. Tuần tập 3 buổi. Tập trong 3 tháng (trong đó có 6 buổi tự học).

5. Điều kiện tiên quyết

Yêu thích và tự nguyện tham gia tập luyện môn VCTVN.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động.

Đã thi đạt Đại nâu 2 vạch lam.

6. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về Luật tổ chức thi đấu, trọng tài trong môn VCTVN. Thực hành các kỹ thuật, kỹ năng bao gồm:

Kỹ thuật căn bản: Hạ mã tấn, Hồ tấn, Hậu trừu, Hoàn trừu, Khóa trừu, Hoàn hậu cước (lưu vân cước), Tảo hậu cước (toàn tảo)

Quyền pháp: Bài Bạch hạc sơn quyền

Đôi luyện : 4 thế đôi luyện tiếp theo (Bình khí với bình khí)

Kỹ thuật đối kháng: Kỹ thuật bắt đá ngang trái, Kỹ thuật bắt đá ngang phải, Kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân trái, Kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân phải.

7. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)				Tổng (tiết)
		Lý thuyết	BT/TL /TH	Tự học	Kiểm tra	
1	- Luật tổ chức thi đấu, trọng tài VCTVN. - Giáo dục đạo đức VCTVN.	4				4
2	Kỹ thuật căn bản		5	3		8
3	Kỹ thuật đối kháng		27	3		30
4	Đôi luyện		7	3		10
5	Quyền		3	3		6
6	Thế lực		12			12
7	Thi nâng cấp đại				2	2
Tổng:		4	54	12	2	72

Đơn vị tính: tiết

8. Hình thức kiểm tra, đánh giá

Kiểm tra thực hành các nội dung: Kỹ thuật đối kháng, Kỹ thuật căn bản, Quyền pháp, Đối luyện và Thể lực. Trong đó:

Kỹ thuật đối kháng: 30 điểm

Kỹ thuật căn bản: 30 điểm

Quyền pháp: 20 điểm

Đối luyện: 20 điểm

Thể lực: Điểm điều kiện, tính đạt và không đạt

Đánh giá:

90 - 100 điểm: Xuất sắc

80 - 89 điểm: Giỏi

70 - 79 điểm: Khá

50 - 69 điểm: Trung bình

Dưới 50 điểm: Không đạt

9. Nội dung chi tiết

Nội dung	Mục tiêu cần đạt	Liên quan đến CDR	Thời lượng (tiết)	Cách thức tổ chức (Thuyết trình, bài tập, thảo luận, Online...)
1. Lý thuyết 1.1 Luật tổ chức thi đấu, trọng tài VCTVN. 1.2 Giáo dục đạo đức trong VCTVN.	- Hiểu được Luật tổ chức thi đấu, trọng tài VCTVN. - Hiểu được đạo đức trong võ cổ truyền	1,5	4 tiết	Thuyết trình Thảo luận
2. Kỹ thuật căn bản				
2.1 Kỹ thuật tấn: Hạ mã tấn, Hồ tấn 2.2 Kỹ thuật thủ pháp: Hậu trừu, Hoành trừu, Khóa trừu 2.3 Kỹ thuật cước pháp: Hoành hậu cước(lưu vân cước), Tảo hậu cước (toàn tảo)	- Thực hiện tốt các kỹ thuật tấn - Thực hiện tốt các kỹ thuật thủ pháp -Thực hiện tốt các kỹ thuật cước pháp	3	5 tiết 3 tiết	Thực hành Bài tập Tự học
3. Quyền pháp				
<i>Bài Bạch hạc sơn quyền</i>	Thực hiện tốt <i>Bài Bạch hạc sơn quyền</i>	3	3 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
4. Kỹ thuật đối luyện				

4.1 Bốn thế đối luyện tiếp theo (Bình khí với bình khí)	Thực hiện tốt 4 thế đối luyện tiếp theo (Bình khí với bình khí)	3	7 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
5. Kỹ thuật đối kháng				
5.1 Kỹ thuật bắt đá ngang trái, Kỹ thuật bắt đá ngang phải	- Thực hiện tốt Kỹ thuật bắt đá ngang trái, Kỹ thuật bắt đá ngang phải	3 và 6	27 tiết 3 tiết	Thực hành Tự học
5.2 kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân trái, kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân phải	- Thực hiện tốt Kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân trái, Kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân phải			
6. Bài tập thể lực	-Thực hiện tốt và tăng cường được thể lực (Sức bền và khả năng phối hợp vận động)	2	12 tiết	Bài tập Tự học

10. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp tập luyện:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập hỗ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp giảng dạy quyền pháp và đối luyện: Phương pháp phân chia – hợp nhất

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy:

Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện theo cặp.

11. Nội dung thi nâng cấp Đại nâu 3 vạch lam lên Đại nâu 4 vạch lam

11.1 Kỹ thuật căn bản (30 điểm)

Thực hiện 2 thế tấn: Hạ mã tấn, Hổ tấn

Đứng tại chỗ thực hiện kỹ thuật Hạ mã tấn, kỹ thuật Hổ tấn.

Thực hiện 1 bộ tay thủ pháp: Hậu trừu, Hoành trừu, Khóa trừu

Đứng tại chỗ, hai chân rộng bằng vai thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần.

Thực hiện 2 cước pháp: Hoành hậu cước (lưu vân cước), Tảo hậu cước (toàn tảo).

Đứng tư thế thủ, thực hiện mỗi kỹ thuật, mỗi chân 5 lần rồi đổi chân.

11.2. Quyền pháp (20 điểm): Học viên thực hiện Bài Bạch hạc sơn quyền

11.3. Đối luyện (20 điểm): 4 thế đối luyện tiếp theo (Bình khí với bình khí)

11.4. Kỹ thuật đối kháng (30 điểm): Kỹ thuật bắt đá ngang trái, Kỹ thuật bắt đá ngang phải, Kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân trái, Kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân phải.

Đứng tư thế thủ, thực hiện mỗi kỹ thuật 5 lần.

11.5. Thẻ lực (Đạt hoặc không đạt)

- Đứng thủ đâm tay sau và đá chân trước liên tục vào đích 30s (lần)

12. Tài liệu học tập

12.1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), *Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định*, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

12.2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[5]. Phạm Phong (2012), *Lịch sử võ học Việt Nam*, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

GIÁO ÁN MẪU GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
GIÁO ÁN SỐ: 2
(TỪ ĐAI NÂU 3 VẠCH LAM LÊN ĐAI NÂU 4 VẠCH LAM)

Số tiết: 2 TIẾT

Đối tượng: Sinh viên

Huấn luyện viên: Đặng Danh Nam

Sĩ số :

Vắng :

I. Mục tiêu của buổi học :

Kiến thức:

- Trang bị kiến thức cơ bản về luật tổ chức thi đấu, trọng tài trong môn VCTVN.
- Cung cấp kiến thức về phương tiện và phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe.

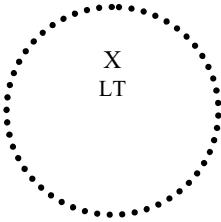
Kỹ năng:

- Vận dụng chuẩn xác và linh hoạt các kỹ thuật chuyên môn VCTVN trong mọi tình huống.
- Có khả năng vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã học áp dụng vào thực tiễn để tự vệ cho bản thân.

Thái độ:

- Tập trung, nghiêm túc tập luyện.

II. Nội dung buổi tập:

PHẦN	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	LVĐ		PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC
		KL	TG	
I.	MỞ ĐẦU		15p	
1.1	Nhận lớp: cán sự tập trung báo cáo sĩ số. - HLV phổ biến mục tiêu yêu cầu bài học.			+ Đội hình nhận lớp: x X x x x x x x x x x x
1.2	Khởi động <i>a, Khởi động chung</i> - Chạy thường 100m - Tập bài phát triển chung và xoay kỹ các khớp gối hông, tay, chân. - Ép dọc, Ép ngang. <i>b, khởi động chuyên môn</i> -Chạy 60m XPC			ΔGV - HLV giao nhiệm vụ + Đội hình khởi động - Khởi động chung 

	- Lãng chân kết hợp với các kỹ thuật đã học.			<p>- Khởi động chuyên môn</p> <pre> xxxx x xxxx x xxxx x x </pre> <p>Lớp trưởng cho lớp khởi động</p>
II.	PHẦN CƠ BẢN			
2.1	- Ôn lại các kỹ thuật đã học ở giáo án trước.	15p		- HLV giới thiệu về Luật thi đấu Võ cổ truyền Việt Nam.
2.2	- Luật thi đấu Võ cổ truyền Việt Nam.	55p		- HLV vừa làm mẫu vừa thị phạm động tác, SV quan sát và thực hiện theo.
	- Tập kỹ thuật tay: Khóa trừu			+ Đội hình tập luyện:(đứng quay mặt vào nhau)
				<pre> x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x </pre> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p>
				- HLV phân tích từng kỹ thuật động tác, làm mẫu SV quan sát và thực hiện theo nhịp hô của HLV .
				- Yêu cầu :
				- Khóa trừu: Động tác dùng cạnh cẳng tay gạt từ ngoài vào trong trước mặt, cẳng tay nghiêng 1 góc 20 ⁰ -30 ⁰ ; góc khuỷu tay là 45 ⁰ ; góc khớp vai là 45 ⁰ .
				- Kỹ thuật bắt đá ngang trái: 2 bước:
				+ Bắt chân: Hóp bụng, xoay thân đồng thời tay trái hạ xuống bắt cổ chân trái.
				+ Quét trụ: Tay trái nắm cổ chân trái, tay phải vòng từ dưới lên trên vào kheo chân đồng thời bước chân phải lên quét trụ.
	- Tập kỹ thuật bắt đá ngang trái.			

	<p>- Tập kỹ thuật bắt đá ngang phải.</p> <p>- Thẻ lục: Đứng thủ đấm vòng trái liên tục 15s vào đích x 3 tổ (nghỉ 2 phút/tổ) +Đứng lên ngồi xuống liên tục 15s x 5 tổ (nghỉ 2 phút/tổ)</p>			<p>- Kỹ thuật bắt đá ngang phải: giống như kỹ thuật đá ngang trái nhưng đổi bên thực hiện.</p> <p>- Yêu cầu : HLV quan sát, yêu cầu SV thực hiện đúng yêu cầu của bài tập.</p>
III.	<p>PHẦN KẾT THÚC</p> <p>- Thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- Nhận xét ưu, nhược điểm buổi tập (ý thức, tinh thần, thái độ tập luyện).</p> <p>- Dẫn dò, nhắc nhở.</p>		5 phút	<p>+ Hai người quay mặt vào nhau tự thả lỏng cho nhau.</p> <p>x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x x---x</p> <p>+ Đội hình xuống lớp:</p> <p style="text-align: center;">x X x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">ΔHLV</p>

III: TÀI LIỆU HỌC TẬP

1. Sách, giáo trình chính

[1]. Lê Kim Hòa (2011), Võ cổ truyền Việt Nam - Lịch sử võ học, lý luận võ học, căn bản công, tập 1, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[2]. Lê Kim Hòa (2012), Võ cổ truyền Việt Nam, tập 2, 18 bài võ quy định, Nxb Trẻ, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Thành Ngọc (2016), Giáo trình Võ cổ truyền, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Sách tham khảo

[4]. Liên đoàn VCTVN (2019), Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019 về việc ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn VCTVN.

[5]. Phạm Phong (2012), Lịch sử võ học Việt Nam, Nxb Văn hóa Thông tin, TP. Hồ Chí Minh.

Hà Nội, ngày tháng năm 20.....

HUẤN LUYỆN VIÊN

PHẦN III. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN được xây dựng từ Đại trắng 1 vạch nâu tới Đại nâu 3 vạch lam với tổng thời gian tập luyện 21 tháng (02 năm học). Nếu sinh viên bắt đầu tập luyện từ khi vào năm thứ nhất (Đại trắng 1 vạch nâu) và tham gia tập luyện liên tục tới khi kết thúc năm học thứ 2 có thể đạt được trình độ Đại nâu 3 vạch lam.

Sinh viên có thể bắt đầu tham gia tập luyện ở bất cứ thời điểm nào. Khi bắt đầu tham gia sẽ được học từ chương trình học phần 1 (Đại trắng 1 vạch nâu) và tiến hành học lần lượt các chương trình học phần.

HLV của lớp ngoại khóa và CLB giảng dạy đảm bảo đầy đủ các nội dung trong chương trình đã xây dựng. Nội dung thi nâng cấp đai được thông báo cho sinh viên vào đầu mỗi chương trình học phần.

Chủ nhiệm chương trình

Th.S. Đặng Danh Nam

PHẦN IV. CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ TRÒ CHƠI

PHỤ LỤC 1. CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

1.1. Bài tập phát triển thể lực chung

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Lượng vận động		
			Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
1	Sức nhanh	Nhảy dây tốc độ 10s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
2		Bật nhảy Adam 10s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
3		Chạy 30m XPC	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
4		Chạy 60m XFC	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
5		Chạy 100m	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	4 phút, nghỉ tích cực
6		Chạy lao 10m	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
7		Chạy biến tốc 100m (10m nhanh - 10m chậm)	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
8		Nhảy dây kép 10s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
9		Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	Nghỉ tự nhiên
10		Tiếp sức 10m x 4	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
11		Chạy tốc độ tại chỗ, di chuyển tốc độ 10m theo tín hiệu	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
12		Trò chơi chia nhóm	Chơi từ 15-20', tự giác, tích cực khi chơi		
13		Trò chơi chim xỏ lông			
14		Trò chơi tạo sóng			
15		Trò chơi đôi bóng			
16		Trò chơi Lăn bóng tiếp sức			
17		Trò chơi Người thừa thứ ba			
18		Trò chơi Hoàng Anh, Hoàng Yến			
19		Trò chơi Chặt đuôi rắn			
20		Trò chơi Mèo đuổi chuột			
21		Trò chơi Bóng chuyền sáu			
22		Trò chơi tránh bóng			

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Lượng vận động			
			Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ	
23	Sức mạnh	Bật xa tại chỗ liên tục 5 lần	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
24		Bật cao không đà liên tục 5 lần	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
25		Bật bực qua lại liên tục 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
26		Bật bực đổi chân liên tục 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
27		Lò cò cầu thang	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
28		Bật nhảy rút gối 10s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
29		Cơ lưng 20 lần	2 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
30		Cơ bụng 20 lần	2 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
31		Nằm sấp chống đẩy 30s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
32		Co tay xà đơn 5 lần	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
33		Đứng lên ngồi xuống liên tục 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
34		Bật cóc 10m	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
35		Đi vệt 10m	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
36		Bật nhảy vươn thân liên tục 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
37		Chạy đạp sau 50m	2 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
38		Bật rút gối 10 lần và chạy lao 10m	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
39		Trò chơi Đội cò nào nhanh	Chơi từ 15-20', tự giác, tích cực khi chơi			
40		Trò chơi Phá vây				
41		Trò chơi Đàn vịt nào nhanh				
42		Trò chơi Đẩu tăng				
43		Trò chơi Vác đạn tải thương				
44		Trò chơi Tránh mìn				
45		Sức bền	Bật cóc 20m	2 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
46			Nhảy lò cò 20m	2 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
47	Đi vệt 20m		2 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
48	Nhảy dây 1 phút		2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
49	Nhảy dây kép 1 phút		2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực	
50	Cơ lưng tối đa sức		2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực	
51	Cơ bụng tối đa sức		2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực	

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Lượng vận động		
			Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
52		Nằm sấp chống đẩy tối đa sức	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
53		Bật bực đôi chân 1 phút	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	3 phút, nghỉ tích cực
54		Bật bực qua lại 30s	2 tổ	70-80% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
55		Chạy 400m	1 lần	65-75% tốc độ tối đa	Nghỉ tích cực
56		Chạy 800m	1 lần	65-75% tốc độ tối đa	Nghỉ tích cực
57		Chạy tùy sức 5 phút	1 lần	65-75% tốc độ tối đa	Nghỉ tích cực
58		Trò chơi Chọi cóc	Chơi từ 15-20', tự giác, tích cực khi chơi		
59		Trò chơi Cua đá bóng			
60		Trò chơi Tranh phần			
61		Trò chơi nhảy cừu			
62		Khả năng phối hợp vận động	Chạy ziczac 30m		
63	Chạy con thoi 4x10m				
64	Chạy ziczac luôn cọc lên và về 30m				
65	Di chuyển 4 góc chữ thập cách tâm 2m				
66	Di chuyển 3 góc hình nan quạt cách tâm 2m				
67	Trò chơi giăng lưới bắt cá		Chơi từ 15-20', tự giác, tích cực khi chơi		
68	Trò chơi đan bóng				
69	Trò chơi cướp cờ				
70	Trò chơi Bảo vệ gót chân				
71	Trò chơi chọi gà				
72	Trò chơi Bóng qua hầm				
73	Mềm dẻo	Ép dọc	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	Không
74		Ép ngang	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	Không
75		Ép sâu	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	Không
76		Đeo gập thân	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	Không
77		Đeo vai với gậy	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	Không
78		Xoạc dọc	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	Không
79		Xoạc ngang	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	Không
80		Xoạc dọc ép thân	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	Không
81		Xoạc ngang ép thân	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	Không

1.2. Bài tập phát triển thể lực chuyên môn

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Lượng vận động		
			Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
1	Sức nhanh	Đứng thủ đấm vòng trái tốc độ 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
2		Đứng thủ đấm vòng phải tốc độ 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
3		Đứng hai chân rộng bằng vai đấm thẳng hai tay liên tục 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
4		Đứng thủ đá vòng trái liên tục 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
5		Đứng thủ đá vòng phải liên tục 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
11		Đứng thủ đá ngang trái liên tục 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
12		Đứng thủ đá ngang phải liên tục 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
14		Sức mạnh	Đứng thủ cầm tạ ante 0.5 kg đấm vòng trái tốc độ 15s	3 tổ	95-100% tốc độ tối đa
15	Đứng thủ cầm tạ ante 0.5 kg đấm vòng phải tốc độ 15s		3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
16	Đứng hai chân rộng bằng vai hai tay cầm tạ ante 0.5 kg đấm thẳng hai tay liên tục 15s		3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
17	Đứng thủ chân đeo bao chì 1 kg đá vòng trái liên tục 15s		3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
18	Đứng thủ chân đeo bao chì 1 kg đá vòng phải liên tục 15s		3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
19	Đứng thủ chân đeo bao chì 1 kg đá ngang trái liên tục 15s		3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
36	Sức bền	Đứng thủ đấm vòng trái tốc độ 30s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
37		Đứng thủ đấm vòng phải tốc độ 30s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
38		Đứng hai chân rộng bằng vai đấm thẳng hai tay liên tục 30s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
39		Đứng thủ đá vòng trái liên tục 30s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
40		Đứng thủ đá vòng phải liên tục 30s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
41		Đứng thủ đá ngang trái liên tục 30s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
42		Đứng thủ đá ngang phải liên tục 30s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
47		Công bạn đi tần 30s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Lượng vận động		
			Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
57	Khả năng phối hợp vận động	Đứng thủ đấm vòng trái kết hợp đấm thẳng phải liên tục 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
58		Đứng thủ đấm thẳng trái kết hợp đấm vòng phải liên tục 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
59		Đứng thủ đá vòng cầu trái thấp kết hợp đá ngang trái liên tục 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
60		Đứng thủ đá vòng cầu phải thấp kết hợp đá ngang phải liên tục 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
61		Đứng thủ đấm thẳng tay sau kết hợp với đá vòng cầu chân trước thấp liên tục 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
62		Đứng thủ đấm thẳng tay sau kết hợp với đá vòng cầu chân trước cao liên tục 15s	3 tổ	80-90% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
76		Phòng thủ đòn tay và phản công đòn tay	30s x 3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
77		Phòng thủ đòn tay và phản công đòn chân	30s x 3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
78		Phòng thủ đòn chân và phản công đòn tay	30s x 3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
79		Phòng thủ đòn chân và phản công đòn chân	30s x 3 tổ	95-100% tốc độ tối đa	2 phút, nghỉ tích cực
80	Mềm dẻo	Đá lăng chân dọc xoạc dọc	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	không
81		Đá lăng chân ngang xoạc ngang	4 lần x 8 nhịp	Biên độ tối đa	không
82		Di chuyển đá lăng chân trước 20m	1 lần	Biên độ tối đa	không
83		Di chuyển đá lăng chân ngang 20m	1 lần	Biên độ tối đa	không
84		Di chuyển đá phối hợp lăng chân trước và lăng chân ngang 20m	1 lần	Biên độ tối đa	không
85		Di chuyển đá lăng chân dọc xoạc dọc	1 lần	Biên độ tối đa	không
86		Di chuyển đá lăng chân ngang xoạc ngang	1 lần	Biên độ tối đa	không

CÂU LẠC BỘ:.....
MÔN:VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

**TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
ĐẠI TRẮNG 1 VẠCH NÂU ĐẾN ĐẠI TRẮNG 2 VẠCH NÂU**

Đối tượng: sinh viên

Tổng thời gian: 72 tiết (36 giáo án)

TT	Nội dung	Giáo án																																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
I	Lý thuyết																																							
	- Khái quát về môn Võ cổ truyền Việt Nam - Những điều tâm niệm của võ sinh Võ cổ truyền Việt Nam - Nội quy tập luyện Võ cổ truyền Việt Nam - Giáo dục đạo đức môn Võ cổ truyền Việt Nam	-	-																																					
II	Thực hành																																							
1	Kỹ thuật căn bản (14 tiết)																																							
	Kỹ thuật tấn: Lập tấn. Miêu tấn.	+	-	TH																																				
	Kỹ thuật tay: Bộ son(cách nắm đấm), Thôi son(đấm thẳng),Đào son(đấm vòng),Đãng son(đấm móc).																																							
	Kỹ thuật chân: Tư thế thủ, Tiêu cước, Trục cước(đá tổng thẳng)																																							
2	Quyền pháp: 6 tiết																																							
	Bài Tiên ông quyền																																							
3	Đối luyện: 6 tiết																																							
	4 thế đối luyện (tay không với tay không)																																							
4	Kỹ thuật đối kháng : 28 tiết																																							
	Cách nắm đấm, Tư thế thủ, Kỹ thuật di chuyển tiến, Kỹ thuật di chuyển sang trái, Kỹ thuật di chuyển sang phải, Kỹ thuật sang phải, Kỹ thuật đấm thẳng trái, Kỹ thuật đấm thẳng phải	+	+	+	TH	-	-																																	
4	Thê lực	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
III	Thi nâng cấp đại																																							KT

HLV trưởng

HLV

Chú thích:

+ : Nội dung chính

- : Nội dung phụ

TH : Tự học

KT : Kiểm tra

CÂU LẠC BỘ:.....
MÔN:VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

**TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
ĐẠI TRẮNG 2 VẠCH NÂU ĐẾN ĐẠI TRẮNG 3 VẠCH NÂU**

Đối tượng: sinh viên

Tổng thời gian: 72 tiết (36 giáo án)

TT	Nội dung	Giáo án																																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
I	Lý thuyết																																							
	- Lịch sử phát triển Võ cổ truyền Việt Nam - Ý nghĩa của việc rèn luyện kỹ thuật trong Võ cổ truyền - Giáo dục đạo đức môn Võ cổ truyền Việt Nam	-	-		-	-	-	-			-	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
II	Thực hành																																							
1	Kỹ thuật căn bản (10 tiết)																																							
	Kỹ thuật tấn: Trung bình tấn, Đinh tấn	+	-	+																																				
	Kỹ thuật tay: Bạt son, Giáng son, Hoàn son(đỡ ve)					+	+	-	-	TH	-	-	-	-	-		-	-																						
	Kỹ thuật chân: Giáng cước(đá chề), Đao cước (đá vòng cầu)								-				+	+																										
2	Quyền pháp: 6 tiết																																							
	Bài Lão hổ thượng son																																							
3	Đổi luyện: 8 tiết																																							
	4 thế đổi luyện (tay không với tay không)								+																															
4	Kỹ thuật đối kháng : 30 tiết																																							
	Kỹ thuật đâm vòng trái, kỹ thuật đâm vòng phải, kỹ thuật đâm móc trái, kỹ thuật đâm móc phải.	+	+	+	TH	-	-	-	+	-	+	-	-	TH	-	-	+	+																						
5	Thế lực	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
III	Thi nâng cấp đai																																							KT

HLV trưởng

HLV

Chú thích:

+ : Nội dung chính

- : Nội dung phụ

TH : Tự học

KT : Kiểm tra

CÂU LẠC BỘ:.....
MÔN:VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

**TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
ĐẠI TRẮNG 3 VẠCH NÂU ĐẾN ĐẠI TRẮNG 4 VẠCH NÂU**

Đối tượng: sinh viên

Tổng thời gian: 72 tiết (36 giáo án)

TT	Nội dung	Giáo án																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
I	Lý thuyết																																						
	- Sơ lược về quyền pháp trong môn võ cổ truyền - Ý nghĩa của tập luyện quyền pháp trong môn Võ cổ truyền Việt Nam - Giáo dục đạo đức trong võ cổ truyền	-	-		-	-	-	-			-	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-		-	-		-	-	
II	Thực hành																																						
1	Kỹ thuật căn bản (14 tiết)																																						
	Kỹ thuật tấn: Âm dương tấn, Trảo mã tấn	+	-	-		-	-	-	-	-																													
	Kỹ thuật tay: Khai đao(chém thẳng), Đao đao(chém vòng), Đãng đao(chém vòng từ dưới lên),					+	+	-	-	TH	-	-	-	-	-	-	-	-																					
	Kỹ thuật chân: Đãng cước (long thẳng), Bàng cước (tông ngang).								-				+	+		-	TH																						
2	Quyền pháp: 6 tiết																																						
	<i>Bài Lão mai quyền</i>																																						
3	Đối luyện: 8 tiết																																						
	4 thế đối luyện (Tay không với binh khí)					+			+																														
4	Kỹ thuật đối kháng : 26 tiết																																						
	Kỹ thuật đâm thẳng trái kết hợp với đâm vòng phải, Kỹ thuật đâm thẳng phải kết hợp với đâm vòng trái, kỹ thuật móc trái kết hợp vòng phải, kỹ thuật móc phải kết hợp vòng trái.		+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	TH	-	-	+	+																					
5	Thế lực	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
III	Thi nâng cấp đại																																						KT

HLV trưởng

HLV

Chú thích:

+ : Nội dung chính

- : Nội dung phụ

TH : Tự học

KT : Kiểm tra

CÂU LẠC BỘ:.....
MÔN:VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

**TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
ĐẠI TRẮNG 4 VẠCH NÂU ĐẾN ĐẠI NÂU 1 VẠCH LAM**

Đối tượng: sinh viên

Tổng thời gian: 72 tiết (36 giáo án)

TT	Nội dung	Giáo án																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
I	Lý thuyết																																						
	- Sơ lược về đối luyện và thi đấu đối kháng trong môn võ cổ truyền - Ý nghĩa của tập luyện đối luyện trong môn võ cổ truyền - Giáo dục đạo đức trong Võ cổ truyền Việt Nam	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
II	Thực hành																																						
1	Kỹ thuật căn bản (14 tiết)																																						
	Kỹ thuật tấn: Kim kê tấn, Hạc tấn	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Kỹ thuật tay: Bạt đao, Giáng đao, Trục trư đứng(chò đứng), Trục trư ngang(chò ngang), Kỹ thuật chân: Bạt cước , Tảo cước (tảo địa)		+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
2	Quyển pháp: 8 tiết <i>Bài Hùng kê quyền</i>																																						
	Đôi luyện: 10 tiết																																						
	4 thế đôi luyện tiếp theo (Tay không với binh khí)				+		+		+						TH											+	+		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Kỹ thuật đối kháng : 30 tiết																																						
	Kỹ thuật đá tổng trước trái, Kỹ thuật đá tổng trước phải, Kỹ thuật đá vòng cầu trái, Kỹ thuật đá vòng cầu phải.					+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+									TH	+	-	-		+	+	+	+	-	+	+	+
5	Thế lực	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
III	Thi nâng cấp đại																																						KT

HLV trưởng

HLV

Chú thích:

+ : Nội dung chính

- : Nội dung phụ

TH : Tự học

KT : Kiểm tra

CÂU LẠC BỘ:.....
MÔN:VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

**TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
ĐẠI NÂU 1 VẠCH LAM ĐẾN ĐẠI NÂU 2 VẠCH LAM**

Đối tượng: sinh viên

Tổng thời gian: 72 tiết (36 giáo án)

TT	Nội dung	Giáo án																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
I	Lý thuyết																																						
	- Sơ lược thi đấu đối kháng trong môn võ cổ truyền. - Ý nghĩa của tập luyện thi đấu đối kháng trong môn võ cổ truyền - Giáo dục đạo đức trong võ cổ truyền	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
II	Thực hành																																						
1	Kỹ thuật căn bản (8 tiết)																																						
	Kỹ thuật tấn: Hạc tấn ,Toạ tấn	+	-	TH	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Kỹ thuật tay:Đào trứu(chò đập), Đãng trứu (dưới lên),				+	+	-	-	TH	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Kỹ thuật chân: Trục tât cước, Đào tât cước.									+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
2	Quyển pháp: 6 tiết																																						
	<i>Bài Kim Ngưu Quyển</i>																		+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	TH	-	-	
3	Đôi luyện: 10 tiết																																						
	4 thế đối luyện (Binh khí với binh khí)				TH			+	-	-	-	-	-	-	-	+		-	TH						TH	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Kỹ thuật đối kháng : 30 tiết																																						
	Kỹ thuật đá tổng ngang trái , Kỹ thuật đá tổng ngang phải, Kỹ thuật đánh sau(dờ ve)		+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	TH	-	-	+	+				+	+			+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
5	Thê lực	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
III	Thi nâng cấp đại																																						KT

HLV trưởng

HLV

Chú thích:

+ : Nội dung chính

- : Nội dung phụ

TH : Tự học

KT : Kiểm tra

CÂU LẠC BỘ:.....
MÔN:VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

**TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
ĐẠI NÂU 2 VẠCH LAM ĐẾN ĐẠI NÂU 3 VẠCH LAM**

Đối tượng: sinh viên

Tổng thời gian: 72 tiết (36 giáo án)

TT	Nội dung	Giáo án																																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
I	Lý thuyết																																								
	- Ý nghĩa của việc phối hợp các nội dung trong tập luyện và thi đấu Võ cổ truyền - Giáo dục đạo đức trong võ cổ truyền	-	-		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
II	Thực hành																																								
1	Kỹ thuật căn bản (8 tiết)																																								
	Kỹ thuật tấn: Toạ quy tấn, Qui tấn	+	-	TH		-	-	-	-	-																															
	Kỹ thuật tay: Bạt trứu, Giáng trứu, Kỹ thuật chân: Bạt tất cước, Đãng tất cước.					+	+	-	-	TH		-	-	-	-	-																									
2	Quyển pháp: 6 tiết																																								
	<i>Bài Ngọc trản quyền</i>																																								
	<i>Bài Ngọc trản quyền</i>																																								
3	Đổi luyện: 10 tiết																																								
	4 thẻ đổi luyện tiếp theo của bài đổi luyện (Bình khí với bình khí)																																								
	4 thẻ đổi luyện tiếp theo của bài đổi luyện (Bình khí với bình khí)																																								
4	Kỹ thuật đối kháng : 32 tiết																																								
	Kỹ thuật bắt đá vòng cầu trái, kỹ thuật bắt đá vòng cầu phải,		+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	TH	+																							
5	Thẻ lực	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
III	Thi nâng cấp đại																																							KT	

HLV trưởng

HLV

Chú thích:

+ : Nội dung chính

- : Nội dung phụ

TH : Tự học

KT : Kiểm tra

CÂU LẠC BỘ:.....
MÔN:VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

**TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
ĐẠI NÂU 3 VẠCH LAM ĐẾN ĐẠI NÂU 4 VẠCH LAM**

Đối tượng: sinh viên

Tổng thời gian: 72 tiết (36 giáo án)

TT	Nội dung	Giáo án																																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
I	Lý thuyết																																									
	- Luật thi đấu Võ cổ truyền - Giáo dục đạo đức trong Võ cổ truyền Việt Nam	-	-		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
II	Thực hành																																									
1	Kỹ thuật căn bản (8 tiết)																																									
	Kỹ thuật tấn: Hạ mã tấn, Hồ tấn	+	-	TH		-	-	-	-	-	-																															
	Kỹ thuật tay: Hậu trừu, Hoành trừu, Khóa trừu					+	+	-	-	TH		-	-	-	-																											
	Kỹ thuật chân: Hoành hậu cước(lưu vân cước), Tảo hậu cước (toàn tảo)											+	-	-	-	-																										
2	Quyền pháp: 6 tiết																																									
	<i>Bài Tứ linh đao</i>																																									
3	Đối luyện: 10 tiết																																									
	4 thế đối luyện tiếp theo của bài đối luyện (Bình khí với bình khí)																																									
4	Kỹ thuật đối kháng : 30 tiết																																									
	Kỹ thuật bắt đá ngang trái, kỹ thuật bắt đá ngang phải, kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân trái, kỹ thuật bắt đá vòng cầu thấp chân phải		+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	TH	+	-		+																								
5	Thê lực	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
III	Thi nâng cấp đại																																									KT

HLV trưởng

HLV

Chú thích:

+ : Nội dung chính

- : Nội dung phụ

TH : Tự học

KT : Kiểm tra

PHỤ LỤC 2. CÁC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

1. BÓNG QUA HẦM

Mục đích, tác dụng:

Rèn luyện tính chính xác trong vận động của đôi tay, khả năng phối hợp hoạt động nhanh nhẹn, khéo léo của từng người và trong phối hợp đồng đội; phát triển trí nhớ vận động.

Giáo dục ý thức tổ chức, kỷ luật, sự nỗ lực quyết tâm và tinh thần tập thể ..

Công tác chuẩn bị:

Sân rộng tối thiểu 10m x 25m. Bóng cần cho mỗi đội tối thiểu một quả. Người chơi 20 - 25, chia ra làm 2 đội đều nhau, đứng theo hàng ngang đối diện nhau và cách nhau khoảng 5m. Trong từng đội người nọ cách người kia 1 sải tay. Tất cả đều nằm sấp chống thẳng tay, người thẳng, hai mũi bàn chân chống xuống đất. Người đầu hàng đứng cầm bóng mặt quay vào hàng.

Phương pháp tiến hành.

Khi trọng tài ra lệnh bắt đầu, người cầm bóng khéo léo lăn bóng chính xác qua bụng những người trong hàng của đội mình rồi sau đó cũng nằm chống tay như những người khác. Nếu bóng lăn trong hầm đến đâu chặn lại thì người ở đó một tay vẫn chống đất, còn tay kia đẩy bóng đi tiếp cho đến người cuối hàng.

Người cuối hàng nhận bóng nhanh chóng ôm bóng chạy lên đứng cách người đầu hàng khoảng 1 sải tay và lại lăn bóng như người đầu. Cứ tuần tự như thế cho đến khi nào mỗi người trong đội đều đã thực hiện xong 1 lần, người cuối cùng của mỗi đợt chơi ôm bóng chạy lên đứng vào vị trí đầu hàng và giữ bóng lại. Đội nào xong trước hàng ngũ chỉnh tề là thắng cuộc (Hình 1).



Hình 1. Mô tả trò chơi “Bóng qua hầm”

Luật chơi:

Bóng lăn phải đi theo đường thẳng trong đường hầm đã quy định. Nếu đến chỗ nào bóng bị dừng lại hoặc bật ra thì người ở đó có trách nhiệm lấy bóng về vị trí của mình và lăn tiếp. Trường hợp như thế vẫn là hợp lệ, không bị trừ điểm.

2. CHƠI CỐC

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển sức mạnh, bền của cơ đùi, sự khéo léo, nhanh nhẹn; rèn luyện khả năng giữ thăng bằng trong quá trình vận động, di chuyển bằng hai mũi bàn chân.

- Giáo dục tính tự giác, kiên trì và kỷ luật cho người chơi.

Công tác chuẩn bị:

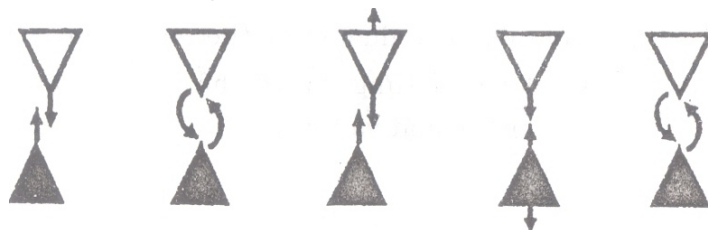
- Sân rộng tối thiểu 6m x 10m.

- Người chơi khoảng từ 10 người trở lên, đứng theo hai hàng ngang quay mặt vào nhau theo từng đôi một.

- Chân rộng bằng vai, ngồi xổm trên hai mũi bàn chân, lưng thẳng, hai tay xòe thẳng và giơ cao trước mặt, hai lòng bàn tay hướng ra phía trước.

Phương pháp tiến hành:

Khi có lệnh của trọng tài, hai người đối diện của từng đôi di chuyển linh hoạt bằng hai mũi bàn chân, hai bàn tay vừa tấn công vừa phòng thủ làm sao cho khỏi mất thăng bằng, không bị ngã. Trong khi tấn công, người nào bị ngã, hoặc chống tay, chạm gót xuống đất là bị thua điểm. Từng đôi thi đấu với nhau liên tục trong 2 -3 phút, ai được nhiều điểm là thắng cuộc (Hình 2).



Hình 2. Mô tả trò chơi “Trội cóc”

Luật chơi:

- Trong khi chơi, không được đứng lên, không được chạm bất cứ bộ phận nào của cơ thể xuống đất (trừ hai mũi bàn chân).

- Khi tấn công cũng như phòng thủ chỉ dùng bàn tay đẩy, chống đỡ. Không được ôm, cầm, nắm... nhau.

- Đội cá nhân thua phải tự giác chấp hành các hình phạt đã thỏa thuận.

Ghi chú:

- Trò chơi này có thể tổ chức thi đấu cho từng cá nhân với nhau hoặc thi đấu giữa các nhóm, các đội.

- Có thể áp dụng luật thi đấu tính điểm hoặc thi đấu loại trực tiếp.

- Có thể tổ chức thi đấu cho cả lớp nhưng không cần chia đội.

3. CUA ĐÁ BÓNG

Mục đích, tác dụng:

Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo và phát triển sức mạnh nhất là sức mạnh của đôi tay.

Công tác chuẩn bị:

- Sân chơi, trên sân chơi có kẻ thành một sân bóng đá mini (rộng, hay hẹp là tùy thuộc vào đối tượng và số lượng người chơi).

- Có một vài quả bóng đá hoặc bóng chuyên.

Phương pháp tiến hành:

- Chia lớp ra thành hai đội đều nhau, mỗi đội mỗi bên sân và dàn quân cho đều để

sẵn sàng đá bóng. Mọi người ở tư thế ngửa người, tay và chân chống đất để di chuyển đá bóng. Mỗi đội cử một người làm thủ môn.

Cách chơi: Trọng tài đứng giữa sân cho hai đội tranh bóng. Mọi người của hai đội di chuyển ở tư thế đã nói ở trên để đá bóng vào gôn đối phương.

- Cần bố trí một số người đứng ở phía ngoài hai bên sân nhất bóng đưa vào sân (nếu bóng bị đá ra ngoài) (Hình 3).



Hình 3. Mô tả trò chơi “Cua đá bóng”

4. Luật chơi:

- Chia đội phải đều.
- Chỉ được di chuyển ở tư thế ngửa người, không được chạy.
- Chỉ được dùng chân đá bóng, riêng thủ môn được dùng tay bắt bóng như bình thường.

4. TRANH PHẦN

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển sức mạnh, sức bền, sự mưu trí linh hoạt.
- Giáo dục tính kiên trì, ý chí quyết thắng, tính tự giác tích cực cho người tham gia.

Công tác chuẩn bị:

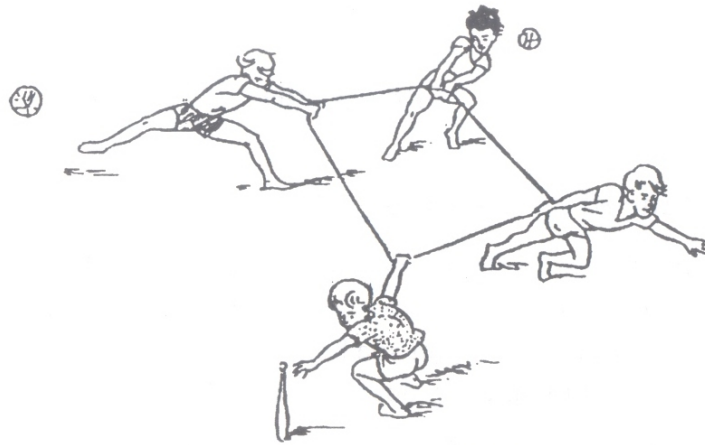
Sân rộng chừng 15m x 15m. Bóng 4 quả (nếu có truy thì càng tốt). Dây chấu 8 - 10m buộc hai đầu chặt vào nhau.

Người chơi ít nhất 4 người.

- Dây chấu để theo hình vuông mỗi cạnh chừng 2m, bóng 4 quả đặt cách 4 góc dây chừng 2m. Bốn người đứng vào 4 góc dây và tay nắm chắc lấy dây chấu.

Phương pháp tiến hành.

Khi trọng tài ra lệnh, bốn người lôi kéo nhau, mỗi người đều cố gắng không cho đối phương lấy bóng, còn mình thì cố sức tìm cách lấy được quả bóng ở trước mặt. Ai lấy được trước là thắng cuộc (Hình 4).



Hình 4. Mô tả trò chơi “Tranh phần”

Luật chơi:

Quá trình lôi kéo không được bỏ tay khỏi dây.

- Không được dùng chân để móc bóng.

Ghi chú:

- Có thể chia bốn người thành 2 đội, mỗi đội 2 người, đứng chéo góc và thi đấu với nhau.

- Nếu thấy cần thiết có thể chia người chơi thành các nhóm 2,3,5... người cũng được.

5. TRÁNH MÌN

Mục đích, tác dụng:

Dùng trong tập luyện để phát triển sức mạnh của cơ tay và thân người, tác dụng tới toàn thân. Trò chơi này còn có tác dụng rèn luyện sức bền, sự mưu trí trong đòn sức và sự phối hợp đồng đội trong thi đấu.

Công tác chuẩn bị:

- Sân rộng chừng 10m x 10m.

- Người chơi khoảng từ 8 - 10 người trở lên và được chia thành các nhóm (đội), mỗi nhóm chừng 3 - 4 người đều nhau. Từng người mỗi đội đứng xen kẽ giữa hai người của đội kia, tất cả nắm tay nhau đứng thành vòng tròn. Trong vòng tròn để rải rác khoảng 10 quả bóng.

Phương pháp tiến hành.

Người chỉ huy cho mọi người của hai đội nắm tay nhau di chuyển qua bãi bóng rồi đột ngột ra lệnh bắt đầu. Khi đó mọi người xô đẩy, lôi kéo nhau để làm sao đưa được người bên cạnh mình vướng vào mình (các quả bóng), còn mình thì tránh không bị vướng vào các quả mìn trong bãi đó. Ai bị vướng mìn bị loại khỏi đội hình. Đội nào bị loại hết trước là bị thua (Hình 5).



Hình 5. Mô tả trò chơi “Tránh mìn”

Luật chơi:

- Khi xô đẩy nhau không được buông tay nhau.
- Vòng tròn lúc nào cũng sát với bãi mìn, không ai được lùi xa bóng khi chưa có lệnh chơi.
- Đội thua sẽ phải chịu hình phạt theo quy định.

6. CHIA NHÓM

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn và phản xạ.
- Rèn luyện tính tự giác và khả năng tập trung, chú ý của người chơi.

Công tác chuẩn bị:

Chỉ cần có một sân chơi bằng phẳng sạch sẽ.

Phương pháp tiến hành:

Cho lớp đứng thành một vòng tròn cách nhau một cánh tay.

- *Cách chơi:* Trọng tài cho chơi bằng cách cho lớp chạy bình thường theo vòng tròn ngược hoặc xuôi theo chiều kim đồng hồ, vừa cho chạy vừa kết hợp hô "chim bay, cò bay" cho trò chơi vui vẻ, sinh động, mọi người đều phải hô theo trọng tài; sau đó đột nhiên trọng tài hô một số tự nhiên bất kỳ nào đó nhỏ hơn 11. Những người trong hàng nhanh chóng cụm lại thành từng nhóm theo đúng số trọng tài đã hô. Sau khoảng 5 đến 6 giây trọng tài thổi một hồi còi dài báo hiệu kết thúc thời gian chia nhóm; người nào thừa ra hoặc nhóm không đúng số sẽ phải chịu một hình phạt nào đó.

- *Lưu ý:* Cách hô có thể kết hợp cả mấy phép tính nhân, chia, cộng, trừ để tăng độ khó và yêu cầu sự tập trung, chú ý của người chơi.

- *Ví dụ:* Trọng tài hô ba thì cụm thành nhóm 3 người, hô bốn thì cụm thành nhóm 4 người v.v...

Cũng có thể hô: Hai nhân hai trừ một (tức là nhóm 3 người); hoặc sáu chia hai cộng ba (tức là nhóm 6 người)...

Luật chơi:

- Tập trung chú ý lắng nghe tiếng hô của trọng tài.
- Số người trong mỗi nhóm phải đúng bằng số trọng tài đã hô.
- Sau tiếng còi kết thúc thời gian chia nhóm của trọng tài, mọi người phải đứng im tại chỗ, người nào thừa ra, hoặc nhóm nào gom không đúng số người đều phải thực hiện một hình phạt nào đó.

7. ĐÀN BÓNG**Mục đích, tác dụng:**

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo, tính chính xác.
- Có tác dụng bổ trợ cho môn Bóng rổ, Bóng ném.
- Rèn luyện tính tự giác, ý thức tinh thần đồng đội.

Công tác chuẩn bị:

- Sân chơi: Trên sân chơi ta kẻ 2 đường thẳng song song với nhau, cách nhau 4 - 6m, độ dài mỗi đường thẳng tùy thuộc vào số lượng người chơi của mỗi đội.
- Có 2 quả bóng khác màu nhau (Bóng ném hoặc Bóng chuyền).

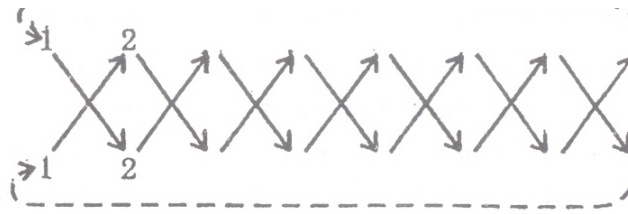
Phương pháp tiến hành.

- Chia lớp ra thành hai đội đều nhau (số lượng trong các đội phải là số chẵn, không được lẻ), có màu áo khác nhau, đứng thành hàng ngang theo hai đường thẳng đã kẻ, cần quy định rõ đầu hàng và cuối hàng. Người đầu hàng cầm bóng. Cho điểm số theo chu kỳ 1, 2 từ đầu hàng đến cuối hàng, sau đó cho những người số 2 của hai hàng đổi chỗ cho nhau. Như vậy, hai đội sẽ đứng thành tư thế xen kẽ cài răng lược với nhau.

- *Cách chơi:* Trọng tài bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng chuyền bóng chính xác cho người số 2 gần nhất của đội mình đứng ở bên kia hàng và di chuyển tới vị trí đó. Người số 2 nhận được bóng chuyền ngay cho người số 1 tiếp theo của đội mình. Cứ như vậy đến khi người cuối hàng nhận được bóng nhanh chóng cầm bóng chạy lên đầu hàng, chuyền bóng cho đến khi người đầu trên lại trở về vị trí ban đầu, cầm bóng đứng lại, hô xong là kết thúc một lần chơi (Hình 6).

Luật chơi:

- Chia đội phải đều và số lượng đội phải chẵn.
- Chuyền bóng phải đúng theo quy định từ đầu hàng đến cuối hàng, chuyền tới đâu thì di chuyển tới đó.
- Mỗi người phải cầm bóng chạy từ cuối hàng lên đầu hàng một lần.
- Người nào làm rơi bóng người đó phải đi nhặt bóng trở về vị trí rồi mới được chuyền bóng tiếp. Đối phương không được cản trở, gây khó khăn cho người chơi.
- Đội nào xong trước là đội đó thắng.



Hình 6. Mô tả trò chơi “Đan bóng”

8. CHIM XỔ LÔNG

Mục đích, tác dụng:

Phát triển tố chất nhanh nhẹn, phản xạ và sự tập trung chú ý của người chơi.

Công tác chuẩn bị:

Cần có một sân chơi bằng phẳng, sạch sẽ.

Phương pháp tiến hành.

Cho lớp đứng thành vòng tròn, cách nhau một cánh tay, sau đó cho điểm số theo chu kỳ 1,2,3. Cho từng tổ đã điểm số 3 người một đứng thành một nhóm, hai tay người số một và người số hai cầm lấy nhau đưa lên ngang vai tạo thành các lồng chim, người số ba và những người thừa ra sẽ đi vào trong vòng tròn làm chim. Ta nên cho thêm một vài lồng chim vào trong vòng tròn làm chim, để số chim phải nhiều hơn số lồng, trò chơi mới sinh động.

- *Cách chơi:* Khi trọng tài cho tiến hành chơi, mọi người làm chim chạy tung tăng trong vòng tròn, song không được chạy gần các lồng chim (có thể kết hợp với trò chơi “chim bay, cò bay” để áp dụng với những người làm chim, cho trò chơi thêm vui vẻ, sinh động). Sau đó, trọng tài đột nhiên hô “vào lồng”, mọi người làm chim nhanh chóng tìm lồng chim gần nhất chui vào; mỗi lồng chim chỉ cho phép một chim chui vào. Sau tiếng hô của trọng tài vài ba giây, trọng tài thổi còi ra hiệu kết thúc thời gian chim chui vào lồng. Người nào thừa ra, người đó phải lò cò một vòng tròn xung quanh sân chơi hoặc một hình phạt nào đó. Sau một thời gian chơi ta cho đổi người, để sao cho mỗi người chơi sẽ làm chim một lần.

Luật chơi:

- Người làm lồng chim, luôn luôn phải cầm tay nhau để ngang vai, không được gây khó khăn, cản trở khi chim chui vào lồng và chỉ được cho một chim chui vào. Người làm chim phải tự giác, phải chạy tung tăng trong vòng tròn, không được bám sát lồng chim, không được cố tình chui vào lồng đã có chim. Khi thừa ra, phải tự giác thực hiện hình phạt của trọng tài.

9. VÁC ĐẠN TẢI THƯƠNG

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh, tinh thần dũng cảm.

- Thực hiện trò chơi trong thời gian dài, có tác dụng phát triển thể lực.

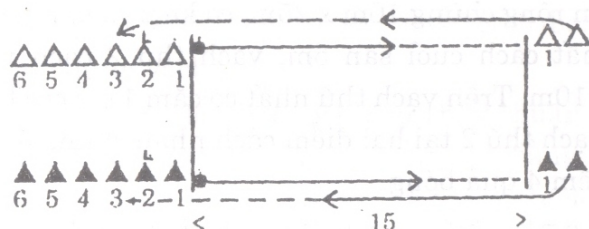
Công tác chuẩn bị:

Sân chơi bằng phẳng, rộng rãi, sạch sẽ, trên sân chơi kẻ hai đường thẳng song song cách nhau khoảng 15m vạch xuất phát và đích. Trên vạch xuất phát, ta đánh dấu 2 điểm xuất phát cách nhau khoảng 5m.

Phương pháp tiến hành.

- Chia lớp thành 2 đội đều nhau (nam riêng, nữ riêng), đứng thành 2 hàng dọc, cao trên thấp dưới trước điểm xuất phát.

- *Cách chơi:* Trọng tài cho bắt đầu, người đầu hàng nhanh chóng hạ thấp mình xuống vác người đằng sau chạy lên phía trên vượt qua vạch đích rồi đặt xuống. Người vừa được cõng nhanh chóng chạy ngay về vác người tiếp theo, còn người vừa phải cõng đứng lại sau vạch đích. Cứ như vậy cho đến người cuối cùng được cõng qua vạch đích là kết thúc một lần chơi (Hình 7).



Hình 7. Mô tả trò chơi “Vác đạn tải thương”

Luật chơi:

- Chia đội phải đều về số lượng và sức lực.
- Mỗi người phải làm nhiệm vụ vác một lần (trừ người cuối hàng).
- Thực hiện động tác vác tại điểm xuất phát và phải vác chạy nhanh qua vạch đích.
- Đội nào kết thúc trước là đội đó thắng cuộc.

10. ĐẤU TĂNG

Mục đích, tác dụng:

Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, mưu trí và sức mạnh cho người chơi, giáo dục tính tổ chức, kỷ luật, tinh thần tập thể và tính tự giác.

Công tác chuẩn bị:

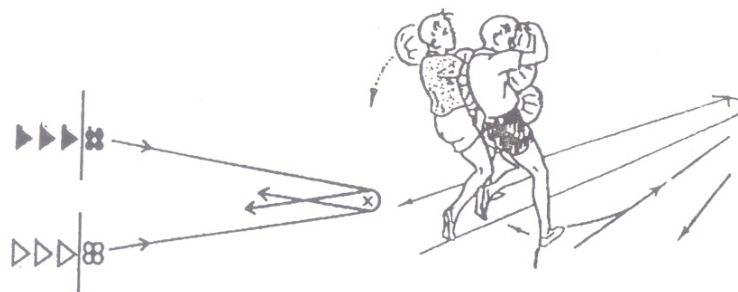
- Sân rộng chừng 10m x 25m, có kẻ 2 vạch ngang, vạch thứ nhất cách chơi sân 5m, vạch thứ 2 cách vạch kia chừng 10m. Trên vạch thứ nhất có cắm 1 cái cọc làm mốc. Trên vạch thứ 2 tại hai điểm cách nhau chừng 5 - 6m đặt mỗi điểm 4 quả bóng.

- Số người chơi chừng 20 người và được chia làm 2 đội đều nhau. Các đội đứng phía dưới sau vạch xuất phát.

Phương pháp tiến hành.

Trọng tài ra lệnh, người đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng ôm 4 quả bóng lên ngực chạy lên vòng qua cột đích trở về trao cho người thứ 2, trò chơi cứ như thế tiếp diễn cho đến người cuối cùng. Khi nào mỗi người trong đội đã làm xong nhiệm vụ trở về, hàng ngũ chỉnh tề, bóng về đủ và đứng vị trí ban đầu là xong. Đội nào xong trước là thắng cuộc và được 1 điểm. Qua một số lần chơi, đội nào nhiều điểm hơn là

đội đó thắng (Hình 8).



Hình 8. Mô tả trò chơi “Đấu tăng”

Luật chơi:

- Không được xuất phát trước; phải trao bóng cho người sau ở đúng vạch xuất phát.
- Quá trình chạy lên hoặc về, nếu thấy thuận lợi thì được phép chen người, tấn công đối phương (bằng vai) để làm cho họ rơi bóng, nhưng không được làm các động tác nguy hiểm.
- Chỉ được tấn công đối phương khi họ có đủ 4 quả bóng trong tay, và khi mình cũng có đủ 4 quả bóng.
- Quá trình hoạt động nếu bóng rơi phải tự mình nhặt lên (đồng đội không được chạy lên giúp đỡ).

11. NHẢY CỪU

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khả năng phối hợp động tác, dùng sức của tay, chân và thân người.
- Rèn luyện tính tự giác, ý chí quyết tâm và tinh thần đồng đội.

Công tác chuẩn bị:

Cần có một sân chơi bằng phẳng, sạch sẽ.

Phương pháp tiến hành.

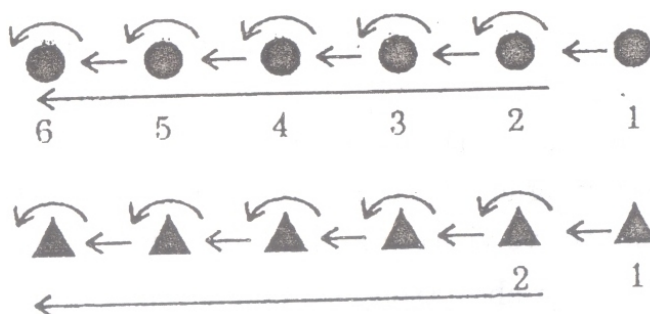
Chia lớp ra thành các đội đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang cách nhau một cánh tay (nam riêng, nữ riêng), sau đó cho mọi người cúi đầu, gập lưng xuống, hai chân bước rộng bằng vai, đầu gối thẳng, hai tay chống thẳng vào hai đầu gối (gọi là tư thế chuẩn bị).

- *Cách chơi:* Trọng tài cho bắt đầu, người cuối hàng nhanh chóng nhảy qua từng người một trong hàng tới đầu hàng rồi đứng lại đúng khoảng cách ở tư thế quy định như trên, người thứ 1 vừa nhảy qua người trước, người thứ 2 nhảy tiếp theo. Cứ như vậy cho đến khi người đầu hàng nhảy xong trở về vị trí ban đầu là kết thúc một lần chơi.

- *Cách nhảy:* Đồng thời cùng một lúc dùng lực bật của hai chân kết hợp với sức đẩy của hai bàn tay vào giữa lưng người trước, rút hông lên cao, dậm chân và đưa người qua (Hình 9).

Luật chơi:

- Chia đội phải đồng đều.
- Mọi người phải đứng đúng ở tư thế chuẩn bị.
- Mỗi người đều phải thực hiện “nhảy cừu” qua từng người một, từ cuối hàng lên đầu hàng một lần rồi đứng lại đúng khoảng cách ở tư thế chuẩn bị.
- Không được cản trở, gây khó khăn, nguy hiểm cho người chơi.
- Đội nào xong trước là đội đó thắng cuộc.



Hình 9. Mô tả trò chơi “Nhảy cừu”

12. TẠO SÓNG

Mục đích, tác dụng:

Phát triển tố chất nhanh nhẹn, sức bật của chân và khả năng phán đoán của người chơi.

Công tác chuẩn bị:

Cần có 3 - 6 chiếc dây (loại dây nhảy là tốt nhất).

Phương pháp tiến hành.

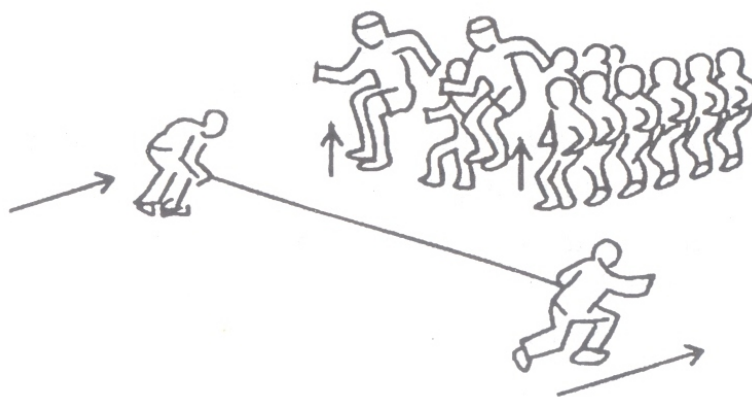
- Cho lớp đứng thành một hàng dọc cách nhau hơn một tầm tay với.
- Cử ra từng cặp 2 người một cầm 2 đầu dây, căng thật thẳng đứng cách người đầu hàng khoảng từ 5 - 7m (có thể cho chơi với 3 hoặc 4,5,6 dây trong cùng một lúc).

- *Cách chơi:* Trọng tài cho bắt đầu, cứ từng cặp 2 người một cầm dây căng thật thẳng cao ngang đầu gối chạy nhanh qua từ người đầu hàng đến người cuối hàng, sau đó lại cầm dây trở về vị trí ban đầu là kết thúc một lần chơi.

- Sau mỗi đợt chơi, trọng tài cho đổi người cầm dây.

* Lưu ý: Khi nào hai người cầm dây thứ nhất chạy đến người đầu hàng thì hai người sau mới căng dây chạy tiếp. Có như vậy chúng ta mới tạo ra được các đợt sóng của hàng trong khi chơi.

Những người trong hàng chú ý, khi dây di chuyển đến chỗ mình thì nhanh chóng bật nhảy lên qua khỏi dây, ai bị vướng vào dây là thua và phải nhanh chóng chạy ra khỏi hàng để trò chơi được tiếp tục, không bị cách quãng (Hình 10).



Hình 10. Mô tả trò chơi “Tạo sóng”

Luật chơi:

- Hai người cầm dây phải căng thật thẳng, chạy thật nhanh và phải đảm bảo độ cao của dây luôn luôn ngang tầm đầu gối của những người trong hàng.
- Người bị vướng dây phải tự giác chạy nhanh ra khỏi hàng để không làm ảnh hưởng đến cuộc chơi. Và kết thúc mỗi đợt chơi, những người bị vướng dây phải chịu một hình phạt nào đó để kích thích người chơi.

13. CHƠI GÀ

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất sức nhanh, mạnh của chân và khả năng khống chế thăng bằng của cơ thể.
- Rèn luyện ý chí quyết tâm của người chơi.

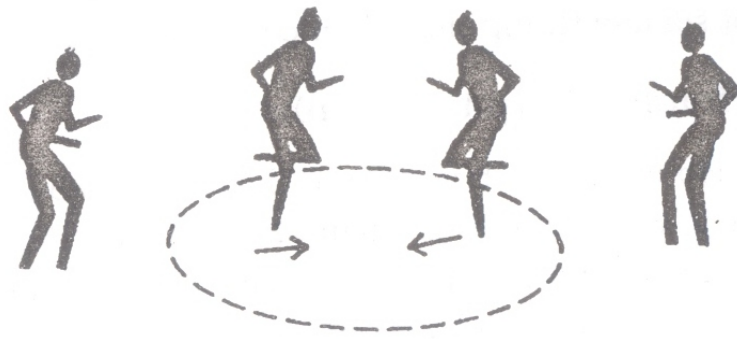
Công tác chuẩn bị:

Có sân chơi bằng phẳng, sạch sẽ. Nếu cho chơi trong vòng tròn, ta phải kẻ các vòng tròn trên sân có đường kính từ 3m trở lên.

Phương pháp tiến hành.

- Có thể đấu đơn, từng cặp một chơi với nhau và cũng có thể đấu theo từng nhóm đội với nhau (mỗi đội từ 3 - 5 người). Có thể cho đấu trong vòng tròn giới hạn hoặc đấu tự do không có vòng tròn giới hạn.

Cách chơi: Chân trái hoặc chân phải co lên, tay cầm chặt lấy cổ chân được co lên; với tư thế như vậy, chân kia di chuyển lò cò liên tục áp sát đối phương, dùng đầu gối của chân được co lên hoặc thân trên huých, đẩy đối phương, làm cho đối phương mất thăng bằng ngã xuống, tay chạm đất hoặc chân co lên chạm đất là thắng một điểm. Nếu đấu trong vòng tròn giới hạn, người nào bị đẩy bật ra ngoài vòng tròn là người đó bị thua và đội kia được một điểm. Hết thời gian quy định (khoảng từ 3 - 5 phút một lần chơi), bên nào được nhiều điểm là thắng cuộc (Hình 11).



Hình 11. Mô tả trò chơi “Trọi gà”

Luật chơi:

- Phải di chuyển ở tư thế co chân như trên, nếu mỗi chân có quyền được đổi chân.
- Không được dùng tay mà chỉ được dùng đầu gối của chân co hoặc thân trên huých đối phương.
- Hết thời gian chơi, bên nào bị ngã, chân, tay chạm đất hoặc bị đẩy ra ngoài vòng tròn (nếu chơi trong vòng tròn giới hạn) nhiều lần hơn là bên đó thua và bên kia thắng cuộc.

14. TRÁNH BÓNG

Mục đích, tác dụng:

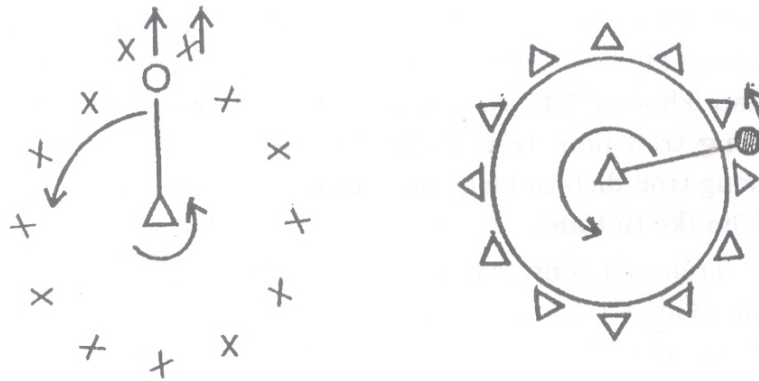
Phát triển tố chất nhanh nhẹn, sức mạnh bật nhảy cho người chơi, hỗ trợ cho các môn Bóng chuyền, Bóng rổ, Điền kinh v.v...

Công tác chuẩn bị:

- Sân chơi, trên sân chơi kẻ một vòng tròn đường kính 8 - 10m.
- Một quả Bóng ném (hoặc Bóng chuyền), được nối kết với một sợi dây thừng chắc chắn dài khoảng 5m - 6m.

Phương pháp tiến hành:

Cho lớp đứng thành vòng tròn theo đường tròn đã kẻ, quay mặt vào trong, cách nhau gần một cánh tay. Một người đứng ở giữa tâm vòng tròn, làm động tác cầm dây quay bóng, cho đến khi bóng có thể chạm tới những người đứng trên vòng tròn tầm đầu gối trở xuống. Bóng quay tới người đứng trong hàng ở chỗ nào, thì người ở chỗ đó phải nhảy (bật) cao lên tránh bóng, không để bóng chạm vào người, cứ như vậy chơi trong thời gian khoảng 2-3 phút, cho tạm nghỉ một ít phút rồi lại chơi tiếp (Hình 12 a,b).



Hình 12 (a,b). Mô tả trò chơi “Tránh bóng”

Luật chơi:

- Bóng chỉ được quay cao tầm đầu gối trở xuống.
- Bóng quay đến đâu, người chỗ đó phải bật cao lên tránh bóng, không được lùi về phía sau để tránh bóng.
- Ai để người chạm vào bóng, người đó phải chịu một hình phạt nào đó.

15. ĐÔI BÓNG

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo.
- Rèn luyện tính tự giác.

Công tác chuẩn bị:

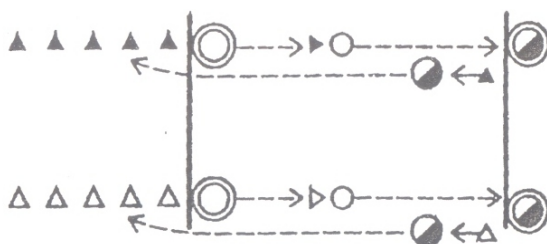
- Sân chơi, trên sân chơi kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát, trên vạch xuất phát vẽ 2 đường tròn cách nhau khoảng 5m, có đường kính 40 hoặc 50cm, tâm đường tròn nằm trên đường thẳng xuất phát, ta vẽ 2 đường tròn đích có kích thước như trên, cách nhau từ 15 - 20m (kể từ tâm).

- Trên mỗi vòng tròn ta đặt 1 quả bóng (Bóng chuyền hoặc Bóng đá, Bóng rổ đều được). Hai quả cùng màu đặt ở 2 vòng tròn xuất phát, 2 quả khác màu đặt ở 2 vòng tròn đích phía trên.

Phương pháp tiến hành.

- Chia lớp ra thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng dọc trước vòng tròn tại vạch xuất phát.

- *Cách chơi:* Trọng tài cho bắt đầu chơi, người đầu hàng của hai đội nhanh chóng dùng tay lăn quả bóng ở vòng tròn xuất phát lên trên, đặt ở vị trí vòng tròn đích, rồi lăn quả bóng ở vòng tròn đích trở về trao bóng cho người thứ hai tiếp sau của đội mình tại vòng tròn xuất phát, sau đó chạy về cuối hàng. Người thứ hai nhận được bóng tiếp tục lăn như người thứ nhất. Cứ như vậy cho đến người cuối cùng lăn bóng xong đặt bóng tại vòng tròn xuất phát là kết thúc một lần chơi (Hình 13).



Hình 13. Mô tả trò chơi “Đổi bóng”

Luật chơi:

- Chia đội phải đồng đều.
 - Phải thực hiện lăn bóng và đổi bóng, không được cầm bóng chạy. Trong khi lăn bóng về, chưa thực hiện trao bóng cho đồng đội, nếu quả bóng ở phía trên bị lăn ra khỏi vòng tròn thì người lăn bóng phải để quả bóng đang lăn lại, rồi quay lên cầm quả bóng kia đặt lại vào vòng tròn, xong rồi mới được chạy về lăn bóng tiếp trao cho đồng đội.
 - Mỗi người đều phải thực hiện lăn bóng một lần.
 - Trao và nhận bóng tại vòng tròn xuất phát.
 - Tự giác, chống gian lận, đội nào xong trước, không phạm lỗi là đội đó thắng.
- Lưu ý: Có thể cho chơi cùng một lúc với 2 hoặc 3 quả bóng để tăng độ khó cho người chơi. Cũng có thể cho ôm bóng chạy đổi bóng.

16. ĐÀN VỊT NÀO NHANH

Mục đích, tác dụng:

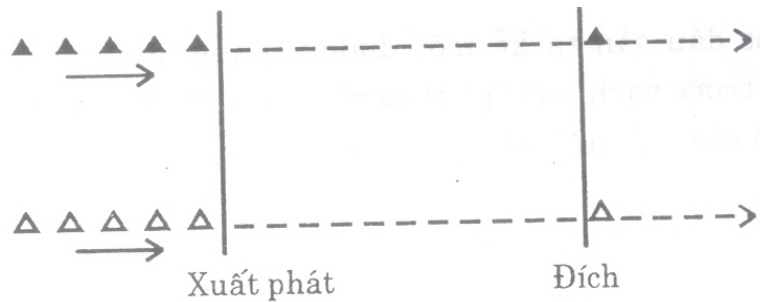
- Phát triển tố chất sức nhanh, mạnh của đôi chân.
- Rèn luyện ý thức tập thể và tinh thần đồng đội.

Công tác chuẩn bị:

Sân chơi, trên sân chơi ta kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích, cách nhau từ 15 - 20m.

Phương pháp tiến hành.

- Chia lớp ra thành 2, 3 hoặc 4 đội đều nhau, mỗi đội khoảng 10 - 15 người. Cho từng cặp 2 đội thi đấu với nhau.
- *Cách chơi:* Cho hai đội đứng thành hàng dọc trước vạch xuất phát, sau đó ngồi xuống, mông không được chạm đất, trọng lượng cơ thể dồn đều cả vào 2 bàn chân, hai tay người sau bám chặt vào eo (thắt lưng) người trước. Khi trọng tài cho xuất phát (bắt đầu chơi), cả đội bám chặt nhau, phối hợp cùng ở tư thế ngồi xổm di chuyển nhanh lên phía trước, vượt qua vạch đích. Khi nào người cuối hàng vượt qua vạch đích là kết thúc một lần chơi. Trong khi di chuyển tất cả đội đồng thanh hô “quạc, quạc, quạc”, hoặc “một, hai; một, hai” để tạo sự phối hợp thống nhất trong di chuyển (Hình 14).



Hình 14. Mô tả trò chơi “Đàn vịt nào nhanh”

Luật chơi:

- Chia đội phải đồng đều.
- Phải di chuyển đúng tư thế quy định, không được di chuyển ở tư thế khom hoặc chạy, không được dứt đoạn khi di chuyển.
- Người cuối hàng vượt qua vạch đích, vẫn đảm bảo hàng lối nghiêm chỉnh mới được tính thành tích.
- Đội nào vượt qua vạch đích trước là đội đó thắng.

17. LĂN BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo.
- Rèn luyện tính tự giác.

Công tác chuẩn bị:

- Mỗi đội có 3 quả bóng (bóng chuyền là tốt nhất).
- Có sân chơi rộng, bằng phẳng, sạch sẽ.

Một đầu sân ta kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát, trước vạch xuất phát ta vẽ 2 vòng tròn (đường kính 60cm) cách nhau khoảng 3 - 5m, mỗi vòng tròn để 3 quả bóng.

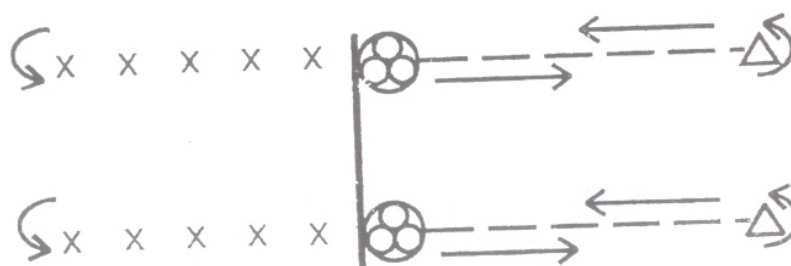
- Từ 2 vòng tròn để bóng lên phía trên, chiếu một đường vuông góc với vạch xuất phát, cách vạch xuất phát từ 15 - 20m, ta cắm 2 cọc mốc.

Phương pháp tiến hành.

- Chia lớp thành 2 đội đều nhau, đứng thành hàng dọc trước vạch xuất phát, nơi vòng tròn đặt bóng.

- *Cách chơi:* Trọng tài cho bắt đầu, người đầu hàng lăn cùng một lúc 3 quả bóng thật nhanh lên phía trước vòng qua cọc mốc, rồi lăn bóng quay về trao cho người tiếp sau của đội mình, trao bóng xong chạy về đứng vào cuối hàng hoặc đứng thành một hàng bên cạnh.

Cứ như vậy, từng người một lăn bóng, cho đến khi người số một ban đầu lại trở về vị trí đầu hàng là kết thúc một lần chơi (Hình 15).



Hình 15. Mô tả trò chơi “Lăn bóng tiếp sức”

Luật chơi:

- Mỗi người đều phải làm nhiệm vụ lăn bóng một lần đúng quy định.
- Bóng phải được lăn, không được ôm hoặc cầm bóng chạy.
- Lăn bóng về trao bóng cho đồng đội phải đủ 3 quả bóng cùng một lúc tại điểm xuất phát.
- Đồng đội hoặc đối phương không được giúp đỡ hay làm cản trở người đang lăn bóng.
- Đội nào xong trước là đội đó thắng điểm.

18. NGƯỜI THỪA THỨ BA

Mục đích, tác dụng:

Giáo dục sức nhanh phản ứng, khả năng khéo léo linh hoạt, hỗ trợ cho các môn điền kinh, các môn bóng v.v...

Công tác chuẩn bị:

- Sân rộng từ 15mx15m trở lên.
- Người chơi: 20 - 30 người chia thành mỗi nhóm 2 người đứng trên đường tròn người trước, người sau, nhóm nọ cách nhóm kia 2 - 3m (dùng phương pháp điểm số theo chu kỳ 1,2 ~ 1,2 để chia nhóm).

Người chỉ huy chọn một hoặc nhiều đội vào trong vòng, hai người cùng đội đứng cách nhau 1m, lưng quay vào nhau.

Phương pháp tiến hành.

- Người chỉ huy đến sát hai người đang đứng trong vòng ra lệnh cho một người chạy và người kia đuổi bắt. Người chạy luôn lách qua chỗ trống giữa các nhóm ở trên đường tròn.
- Người đuổi cố gắng đập tay vào người chạy và khi đó lập tức người đuổi trở thành người chạy và người chạy trở thành người đi đuổi.
- Người chạy nếu muốn nghỉ thì mau chóng đứng vào trước mỗi nhóm. Nhóm đó từ 2 người nay trở thành 3 người, và người đứng sau cùng chính là người thừa thứ 3 và phải chạy để người đuổi tiếp tục đuổi bắt.
- Nếu vòng tròn rộng, người chơi nhiều thì có thể cùng một lúc người chỉ huy cho hai hoặc nhiều đội đuổi bắt nhau để tăng mật độ vận động (Hình 16).



Hình 16. Mô tả trò chơi “Người thừa thứ ba”

Luật chơi:

- Các nhóm đứng trên vòng tròn phải ổn định, không được di chuyển lung tung.
- Người bị đuổi khi nào đứng đúng vào vị trí đầu nhóm mới thoát khỏi bị đuổi.
- Người thừa ra phải lập tức làm nhiệm vụ ngay theo đúng quy định (chạy tiếp cho người đuổi bắt, hoặc đuổi ngược trở lại để bắt người vừa đuổi).
- Không được đuổi nhau ra khỏi vòng tròn.

19. PHÁ VÂY

Mục đích, tác dụng:

Rèn luyện sức mạnh. Giáo dục tính tích cực, tự giác và tinh thần phối hợp hiệp đồng tập thể.

Công tác chuẩn bị:

Sân rộng chừng 10mx10m. Người chơi khoảng từ 10 người trở lên và được chia làm hai đội đều nhau. Đội làm vây tay nắm nhau đứng thành vòng tròn. Đội phá vây đứng tự do trong vòng tròn.

Phương pháp tiến hành.

Khi người chỉ huy đã có tín hiệu cho chơi, đội làm vây dùng sức mạnh của tay gạt đội bạn vào giữa vòng tròn. Trong khi đó đội phá vây thì phân công nhau mỗi người một cửa, dùng sức mạnh của vai và thân người phá vòng vây. Nếu người nào phá được thì chỉ mình người đó được ra. Vòng vây lập tức được liên kết lại và trò chơi lại tiếp tục bình thường. Hết giờ quy định ai chưa ra được khỏi vòng vây thì phải chịu phạt. Nghỉ giải lao giữa quãng 3 - 5phút. Sau đó cho đổi vị trí và trò chơi lại tiếp tục như trước. Sau hai lần chơi đội nào còn nhiều người chưa ra được khỏi vây hơn là đội ấy bị thua (Hình 17).



Hình 17. Mô tả trò chơi “Phá vây”

Luật chơi:

- Không được dùng tay cào, cầu, đu người lên vây, nhảy qua, chui qua vây.
- Cấm mọi thủ đoạn gian xảo và các động tác thô bạo trong khi chơi.
- *Ghi chú:* Nếu lớp đông thì chia làm nhiều đội rồi tổ chức cho các đội thi đấu loại, đấu bán kết và đấu chung.

20. ĐỘI NÀO CÒ NHANH

Mục đích, tác dụng:

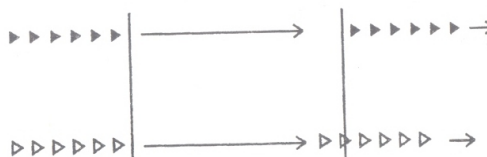
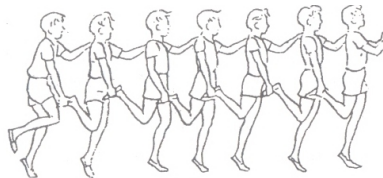
Dùng trong tập luyện để phát triển sức mạnh của chân. Phát triển sự thăng bằng, khéo léo và nhanh nhẹn trong khi phối hợp hoạt động cùng đồng đội. Trò chơi còn có tác dụng rèn luyện tính nhịp điệu...

Công tác chuẩn bị:

- Sân rộng chừng 10mx30m trở lên, kẻ hai vạch ngang chia sân thành 3 phần bằng nhau. Người chơi khoảng 20 người, chia thành 2 đội, các đội đứng theo hàng dọc dưới vạch xuất phát. Người đứng trong cùng một hàng dùng tay đặt lên vai người trước, tay kia nắm cổ chân người trước co lên. Người đầu hàng hai tay tự do.

Phương pháp tiến hành:

Khi được lệnh của trọng tài, hai đội cùng hô một, hai, một, hai... Mỗi nhịp hô thực hiện một bước nhảy tiến lên phía trước. Đội nào hoàn toàn qua vạch đích trước là thắng cuộc. Trò chơi cứ thế tiến hành một số lần, đội nào được nhiều điểm là đội thắng (Hình 18).



Hình 18. Mô tả trò chơi “Đội cò nào nhanh”

Luật chơi:

- Trong khi nhảy di chuyển đội nào bị đứt đoạn là bị thua.
- Trong khi nhảy đội hình phải tiến theo đường thẳng.

Ghi chú:

- Nếu lớp đông, sân rộng có thể tổ chức cho nhiều đội cùng chơi.
- Nên dùng phương pháp cho điểm từ cao đến thấp đối với các đội về nhất, nhì, ba... Ở mỗi lần chơi. Qua một số lần chơi, đội nào nhiều điểm là thắng cuộc.
- Nếu ít người tham gia thì chia lớp thành các nhóm nhỏ, hoặc cho thi đấu từng đôi với nhau.

21. HOÀNG ANH, HOÀNG YẾN (HOẶC QUÂN XANH, QUÂN ĐỎ)

Mục đích, tác dụng:

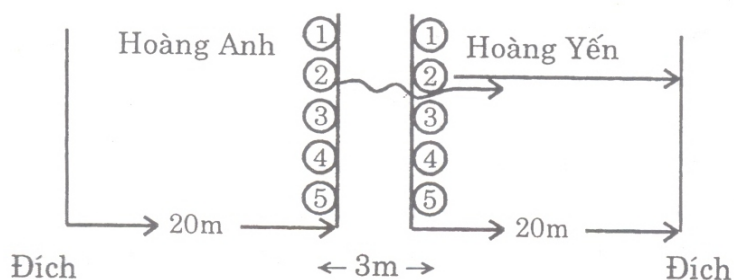
- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khả năng phản xạ.
- Rèn luyện ý chí quyết tâm và sự tập trung chú ý của người chơi.

Công tác chuẩn bị:

- Sân chơi rộng rãi, bằng phẳng, sạch sẽ. Trên sân chơi cho kẻ 4 đường thẳng song song với nhau:
 - Hai đường thẳng ở cuối hai bên sân làm vạch đích, cách nhau 20, 30 hoặc 40m.
 - Hai đường thẳng giữa sân cách nhau từ 3 đến 4m làm vạch giới hạn, chia đều hai sân thành hai phần bằng nhau.

Phương pháp tiến hành:

Chia lớp ra thành hai đội, đứng thành hai hàng ngang trước vạch giới hạn, quay mặt vào nhau. Cho hai hàng điểm số từ một cho đến hết. Mỗi người đều phải nhớ số của mình và nhớ mặt người đối phương cùng số với mình (nếu hai đội mặc áo khác màu nhau và áo có mang số thứ tự là tốt nhất) Trọng tài quy định một đội là Hoàng Anh, một đội là Hoàng Yến (Hình 19).



Hình 19. Mô tả trò chơi “Hoàng Anh - Hoàng Yến”

- **Cách chơi:** Trọng tài gọi tên đội nào thì đội đó chạy nhanh về vượt qua vạch đích của sân bên mình, còn đội kia cố gắng đuổi kịp đánh nhẹ vào người đối phương trước khi đối phương vượt qua vạch đích. (Từng cặp một theo số đã điểm chạy đuổi nhau). Nếu đánh được vào người đối phương sẽ được tính một điểm.

- Lưu ý. Mỗi một lần chơi chúng ta cho gọi tên các đội thành nhiều đợt, số đợt gọi tên các đội phải đều nhau, nhưng trọng tài phải giữ bí mật, không cho hai đội biết trước.

Luật chơi:

- Chia đội phải đều.

Số nào đuổi số đó và chạy đuổi theo đường thẳng, không được chạy chéo, gây khó khăn, nguy hiểm cho người khác.

- Phải đuổi đánh được vào người đối phương trước khi họ chạy qua vạch đích mới được tính điểm.

Kết thúc một lần chơi, đội nào được nhiều điểm là đội đó thắng.

22. CƯỚP CỜ

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng phản xạ.

- Rèn luyện ý chí quyết tâm và sự tập trung chú ý của người chơi.

Công tác chuẩn bị:

- Sân chơi bằng phẳng, rộng rãi, sạch sẽ.

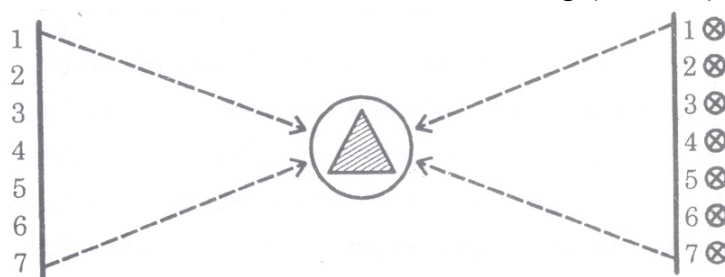
- Kẻ một vòng tròn giữa sân có đường kính khoảng 1m đến 1,5m. Từ tâm vòng tròn trở về phía hai đầu sân, cho kẻ hai đường thẳng song song với nhau, cách tâm vòng tròn khoảng 15 hoặc 20m, làm vạch xuất phát.

Tại tâm vòng tròn để một lá cờ.

Phương pháp tiến hành.

Chia lớp ra thành hai đội đều nhau, rồi cho mỗi đội đứng thành một hàng ngang trước vạch xuất phát, sau đó cho điểm số đầu hàng đến cuối hàng từ một cho đến hết. Mỗi người đều phải nhớ đúng số đã điểm danh của mình.

- *Cách chơi:* Trọng tài hô số nào thì người mang số đó chạy nhanh lên cướp lấy cờ. Người nào cướp được cờ chạy về đến hàng của mình qua vạch xuất phát mà không bị đối phương đánh vào người là được một điểm. Cứ như vậy, đến khi kết thúc thời gian chơi, đội nào được nhiều điểm là đội đó thắng (**Hình 20**).



Hình 20. Mô tả trò chơi “Cướp cờ”

* *Lưu ý:* Trọng tài có thể gọi nhiều số lên cướp cờ cùng một lúc.

Luật chơi:

- Mọi người đều phải đứng trước vạch xuất phát. Trọng tài gọi số nào thì số đó lên, cho số nào về thì số đó về.

- Khi lên cướp cờ, chân không được đứng vào trong vòng tròn.

- Cướp được cờ chạy về đến hàng của mình, không bị đối phương đánh vào người là được tính một điểm, sau đó cho các số trở về hàng để chơi tiếp.

- Nếu có nhiều người lên cướp cờ cùng một lúc thì được phép chuyển, ném cờ từ người này qua người khác để nhanh chóng mang được cờ về hàng của mình. Trong lúc cầm cờ, chuyển, ném cờ như vậy đối phương có quyền đánh nhẹ vào người cầm cờ, hoặc cướp lại cờ mà không phạm luật. Khi đang cầm cờ, nếu bị đối phương đánh vào người, coi như cờ ngoài cuộc, và lúc này trọng tài cho tạm dừng để cầm cờ đưa về trong vòng tròn như cũ, sau đó lại cho chơi tiếp.

- Kết thúc thời gian chơi, đội nào được nhiều điểm là đội đó thắng.

23. CHẶT ĐUÔI RẮN

Mục đích, tác dụng:

Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo; rèn luyện ý thức tự giác tinh thần tập thể và sự phối hợp đồng đội.

Công tác chuẩn bị:

- Sân chơi, trên sân chơi cho kẻ một vòng tròn có bán kính 5m hoặc 6m, 7m.

- Bóng ném hoặc bóng chuyền 2 đến 4 quả.

Phương pháp tiến hành:

- Chia lớp ra thành hai đội, mỗi đội khoảng 15 - 20 người.

- Một đội làm rằn đứng vào giữa vòng tròn thành một hàng dọc, cao trên thấp dưới, người sau ôm chặt eo người trước.

- Một đội đứng đều ra các vị trí bên ngoài đường tròn, tay cầm bóng, làm nhiệm vụ chặt đuôi rằn.

- *Cách chơi:* Trọng tài cho bắt đầu mọi người của đội làm rằn bám chặt eo của nhau di chuyển tập thể theo hàng trong vòng tròn, quan sát xung quanh, để tránh mọi người của đội chặt đuôi rằn ném bóng vào đuôi của mình.

- Mọi người của đội chặt đuôi rằn đứng ngoài đường tròn cầm bóng, chuyền cho nhau, tìm cách ném vào người cuối hàng của đội làm đuôi rằn, từ thắt lưng trở xuống (tức đuôi rằn); nếu ném trúng đuôi rằn, coi như rằn đã bị chặt đuôi, người làm đuôi rằn phải ra ngoài và đội chặt đuôi rằn được một điểm, sau đó rằn lại mọc đuôi khác (tức người cuối hàng tiếp theo lại là đuôi rằn); trò chơi tiếp tục cho đến khi kết thúc thời gian quy định (trong vòng 5 phút) sẽ đổi bên, để cho mỗi đội đều được làm rằn một lần.

Cuối cùng, tính tổng số đuôi rằn của mỗi đội bị chặt là bao nhiêu, đội nào bị chặt đuôi nhiều hơn là đội đó thua và đội kia thắng cuộc.

Luật chơi:

- Chia đội phải đều.

Đội làm rằn không được quận đuôi rằn lại, không được để đứt hàng, nếu hàng bị đứt coi như đuôi rằn bị chặt một lần; không được đá bóng, chỉ có người đầu hàng (đầu rằn) được dùng tay đẩy bóng ra.

- Đội chặt đuôi rằn không được vào trong vòng tròn ném bóng, chỉ được vào nhặt bóng ra ngoài vòng tròn mới được ném; chỉ được ném từ thắt lưng trở xuống của người làm đuôi rằn.

Đội nào chặt được nhiều đuôi rằn hơn là đội đó thắng.

24. MÈO ĐUỔI CHUỘT

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo.
- Vui chơi, giải trí.

Công tác chuẩn bị:

Cần có một sân chơi bằng phẳng, rộng rãi, sạch sẽ.

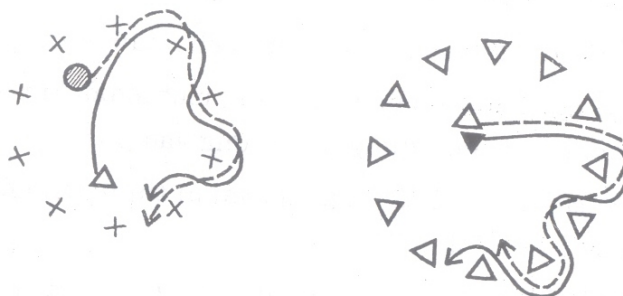
Phương pháp tiến hành:

- Cho lớp đứng thành vòng tròn cách nhau một sải tay.
- Cử hai người vào trong vòng tròn, một người làm mèo, một người làm chuột, đứng quay lưng vào nhau.

- *Cách chơi:* Trọng tài đập vào vai ai thì người đó làm chuột, còn người kia làm mèo.

+ Chuột bị đập vào vai nhanh chóng chạy luồn lách trong phạm vi vòng tròn, trong khi chạy chuột có quyền làm mọi động tác gây cười để mèo phải làm theo.

+ Mèo đuổi thật nhanh để bắt lấy chuột, chuột chạy đường nào, mèo phải đuổi theo đường đó, chuột làm động tác gì mèo phải làm theo động tác đó. (Cũng có thể cho mèo đuổi chặn đầu chuột) (Hình 21 (a,b)).



Hình 21 (a,b). Mô tả trò chơi “Chặt đuôi rắn”

Luật chơi:

- Chuột chạy đường nào, mèo phải chạy theo đường đó (nếu không cho mèo đuổi chặn đầu chuột), chuột làm động tác gì, mèo phải làm theo động tác đó.

- Mèo bắt được chuột, chuột phải nhảy lò cò một vòng quanh vòng tròn, hoặc trong thời gian từ 2 đến 3 phút mèo không bắt được chuột, mèo cũng phải nhảy lò cò một vòng.

- Chơi trong khoảng từ 2 đến 3 phút lại cho cặp khác vào thang.

25. BẢO VỆ GÓT CHÂN

Mục đích, tác dụng:

- Bổ trợ cho kỹ, chiến thuật trong môn vật, võ.
- Rèn luyện sự quan sát chính xác, phản xạ nhanh nhẹn, mưu trí và sáng tạo.

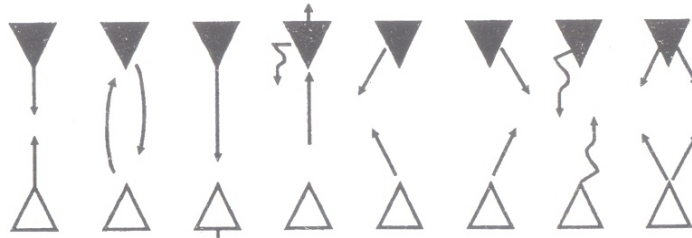
Công tác chuẩn bị:

Sân rộng chừng 10mx10m, người chơi không giới hạn. Chia người chơi thành các cặp, đứng đối diện, cách nhau khoảng 3 - 4m.

Tư thế chuẩn bị: Chân rộng bằng hoặc hơn vai; gối khuyu trọng tâm thấp; trọng lượng cơ thể dồn vào 1/2 bàn chân trên (tư thế phòng thủ của vật).

3. Phương pháp tiến hành:

Khi trọng tài ra lệnh, hai người cùng đội di chuyển thoải mái, tìm mọi cách chạm được bàn tay của mình vào gót chân của đối phương và cố gắng không để đối phương chạm vào gót chân của mình. Mỗi đội thực hiện liên tục trong khoảng 3 phút. Bên nào được nhiều điểm hơn là thắng cuộc (Hình 22).



Hình 22. Mô tả trò chơi “Bảo vệ gót chân”

Luật chơi:

Trong khi phòng thủ cũng như tấn công không được dùng các động tác thô bạo, không được ôm người, không cầm, nắm tay nhau...

Mỗi lần vỗ được vào gót chân đối phương là được tính một điểm thắng.

Ghi chú:

- Có thể tiến hành nhiều đội cùng chơi 1 lúc.
- Có thể tổ chức đấu theo đôi, theo nhóm hoặc theo đội.
- Có thể áp dụng hình thức đấu loại trực tiếp hoặc đấu theo thời gian và tính điểm vv...

26. BÓNG CHUYỀN SÁU

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo, chính xác và khả năng quan sát của người chơi.

- Phát triển trí nhớ và rèn luyện tinh thần đồng đội.

- Có tác dụng bổ trợ cho một số môn thể thao (như bóng chuyền, bóng rổ, bóng ném) và phát triển thể lực cho người chơi.

Công tác chuẩn bị:

- Có sân chơi rộng rãi, bằng phẳng, sạch sẽ.
- Cần có một quả bóng chuyền hoặc bóng ném.

Phương pháp tiến hành.

- Chia lớp ra thành hai đội thi đấu với nhau, số người trong một đội không nên quá đông song tối thiểu mỗi đội phải có ít nhất từ 3 người trở lên.

- Phải quy định phạm vi sân chơi (hoặc kẻ sân chơi).

- *Cách chơi:* Trọng tài tung bóng cho hai người của hai đội tranh bóng. Khi nhận được bóng, nhanh chóng chuyền ngay cho đồng đội, và quả bóng đó được chuyền liên tục qua tay của đồng đội trong 6 lần; người nhận được bóng phải hô đúng con số mà số lần bóng đã được chuyền đi. Người cuối cùng nhận được bóng, hô sáu rồi đập bóng xuống đất là kết thúc một lần chơi và thắng một điểm; sau đó trọng tài lại tung bóng cho chơi tiếp, đến khi kết thúc thời gian quy định của cuộc chơi.

Luật chơi:

- Bóng phải được chuyền liên tục cho đồng đội trong 6 lần, không được chạm đất.
- Không được chuyền bóng lại trực tiếp cho người vừa chuyền cho mình.
- Người nhận được bóng phải hô đúng số lần chuyền, nếu không hô hoặc hô không đúng số sẽ mất lần chuyền bóng và đối phương sẽ được quyền phát bóng.
- Bóng rơi xuống đất, đội nào nhặt được, đội đó được quyền chuyền bóng đi và tính lần chuyền thứ nhất.
- Yêu cầu di chuyển nhanh, chiếm chỗ thuận lợi để nhận và chuyền bóng; có quyền cướp bóng trên tay đối phương; song không được đánh người, ôm người, đá bóng, tránh những lỗi va chạm nguy hiểm.
- Khi kết thúc cuộc chơi (hết thời gian quy định) đội nào được nhiều điểm hơn là thắng cuộc.

27. GIẢNG LƯỚI BẮT CÁ**Mục đích, tác dụng:**

- Phát triển sức nhanh, khả năng quan sát, định hướng.
- Giáo dục tính đoàn kết, hiệp đồng lập công tập thể.

Công tác chuẩn bị:

- Một sân tập bằng phẳng, rộng, thoáng mát.
- Chia thành 2 đội: Một đội nắm tay nhau thành 1 hàng dài làm lưới và người đánh cá. Đội kia làm “cá” chạy tự do trên sân.

Phương pháp tiến hành.

Khi có lệnh chơi, những người giả làm lưới nắm tay nhau quây thành 1 vòng tròn hờ tìm mọi cách dồn “cá” để bắt. Các người khác làm “cá”, di chuyển nhanh, khéo léo trong khu vực sân chơi không để bị nhốt trong lưới (có thể phá vây bằng cách chui qua những chỗ lưới “thủng” do những người làm lưới bị tuột tay. Những ai bị quây trong lưới coi như bị bắt và không được tiếp tục chơi nữa. Sau đó lưới lại tiếp tục di chuyển để chơi 2 lần nữa. Những người bị bắt phải chịu một hình phạt nào đó như: Lò cò 1 chân quanh sân; hoặc nằm chổng đẫy 5 lần .v.v...

Luật chơi:

- Không được chạy ra khỏi khu vực quy định của sân chơi.
- Không được dùng các động tác thô bạo như xô đẩy mạnh, đánh tay, ngáng chân khi đối phương đang di chuyển để tránh những chấn thương đáng tiếc xảy ra (Hình 23).



Hình 23. Mô tả trò chơi “Giăng lưới bắt cá”