



ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN TAEKWONDO CHO SINH VIÊN KHÓA 37 TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Nguyễn Văn Hòa¹

¹ Bộ môn Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Cần Thơ

Thông tin chung:

Ngày nhận: 30/08/2013

Ngày chấp nhận: 25/12/2013

Title:

Evaluating the effects of desining the Taekwondo syllabus for students- course 37 at Can Tho University

Từ khóa:

Chương trình Giáo dục thể chất, Taekwondo, phát triển hình thái, thể lực, sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

Keywords:

The physical education subject, taekwondo, morphologic development, physical, students of Cantho University

ABSTRACT

Transferring the training system, from academic year-based into credit-based at Can Tho University, teaching contact hours of some courses were reduced, including Physical Education program. In the course Taekwondo, teaching contact hours decreased to 60 from 150 periods. Therefore, making decisions on teaching contents and methods in designing syllabus had to fit students' age psychology and their cognitive development. This research aimed to contribution insights into the effects of a renewed syllabus for Taekwondo in the program of the physical education at Cantho University.

TÓM TẮT

Trong quá trình chuyển đổi hình thức đào tạo từ niên chế sang học chế tín chỉ tại Trường Đại học Cần Thơ, một số môn học phải tiết giảm khối lượng giảng dạy, trong đó có môn giáo dục thể chất. Cụ thể, chương trình được chuyển đổi từ 150 tiết còn 60 tiết giảng. Vì vậy, việc xác định nội dung giảng dạy và xây dựng chương trình giảng dạy phải thật phù hợp với tâm lý lứa tuổi và trình độ nhận thức của sinh viên. Đề tài này góp phần đánh giá lại chất lượng giảng dạy môn học taekwondo trong chương trình giáo dục thể chất tại Trường Đại học Cần Thơ.

1 ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong các trường đại học (ĐH), cao đẳng (CĐ) là một bộ phận quan trọng trong mục tiêu giáo dục và đào tạo, đồng thời là một mặt giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, tạo ra lớp người có năng lực, phẩm chất và sức khỏe, đó là lớp người “*phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức*”. Muốn vậy, nhà trường không chỉ thực hiện nhiệm vụ giáo dục về tri thức khoa học, tri thức nghề nghiệp, mà còn phải đào tạo cho sinh viên (SV) trở thành một con người có sức khỏe lành mạnh.

Võ thuật nói chung và taekwondo nói riêng là môn thể thao được nhiều người ưa thích, có tính hấp dẫn cao, dễ tập, thích hợp với lứa tuổi sinh viên. Ngoài ra, taekwondo còn được coi như một phương tiện hồi phục sức khỏe sau ngày học tập mệt nhọc. Môn võ Taekwondo giúp cho người tập luyện phát triển đầy đủ các tố chất: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, kết hợp với kỹ thuật và chiến thuật điều luyện.

Môn võ Taekwondo được Bộ môn Giáo dục Thể chất (GDTC) Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT) đưa vào giảng dạy cho hệ không chuyên từ năm 1994 đến nay, qua từng giai đoạn thay đổi về kết cấu chương trình giảng dạy từ niên chế

chuyển sang đào tạo theo học chế tín chỉ. Cụ thể: năm 1994 giảng dạy chương trình GDTC là 150 tiết, sau đó được điều chỉnh dần, đến năm 2011 chỉ còn lại 60 tiết giảng dạy 2 học kỳ. Chính vì vậy, Bộ môn GDTC Trường ĐHTC đã tiến hành điều chỉnh nội dung giảng dạy cho phù hợp giữa nội dung chương trình với khối lượng giảng dạy.

Đề tài đã được triển khai nghiên cứu để **đánh giá lại hiệu quả xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo cho sinh viên khóa 37 Trường Đại học Cần Thơ** năm học 2012 – 2013 với tập hợp mẫu ngẫu nhiên gồm 200 SV nam và 200 SV nữ.

Quá trình nghiên cứu đề tài được chia ra thành 2 giai đoạn:

- Giai đoạn 1 (bắt đầu học kỳ 1: 08/2012): tiến hành kiểm tra thực trạng thể chất của SV khóa 37, so sánh số liệu với chỉ số người Việt Nam.
- Giai đoạn 2 (cuối học kỳ II: 05/2013): tiến hành kiểm tra, đánh giá hiệu quả công tác giảng dạy và đi đến kết luận.

2 KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

2.1 Đánh giá thực trạng về hình thái và thể lực của SV Trường Đại học Cần Thơ đầu học kỳ 1 năm học 2012 - 2013

Đề tài lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá hình thái và thể lực SV theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ GD&ĐT về các chỉ tiêu để điều tra thể chất người Việt Nam từ 6 – 60 tuổi. Theo đó, đề tài này lựa chọn 10 chỉ tiêu đánh giá tiêu biểu: chiều cao đứng, cân nặng, chỉ số quetelet, chạy 30 m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, đứng dẻo gập thân, nằm ngửa gập bụng 30 giây, chạy con thoi 4 x 10 m và chạy 5 phút tùy sức.

Để đánh giá thực trạng thể lực của SV Trường ĐHTC, chúng tôi tiến hành kiểm tra số liệu vào đầu học kỳ I năm học 2012 - 2013 và so sánh SV với các giá trị trung bình của người Việt Nam ở cùng độ tuổi, cùng giới tính thời điểm 2001.

Kết quả kiểm tra thành tích các test đánh giá thể chất SV Trường ĐHTC được trình bày ở Bảng 1 và Bảng 2.

Bảng 1: Thực trạng thể chất sinh viên khóa 37 Trường ĐHTC (n=400 sv)

SV	Các bài kiểm tra	Tham số			
		\bar{X}	ó	Cv%	ϵ
NAM (n=200sv)	Chiều cao đứng (cm)	166.56	5.46	3.22	0.02
	Cân nặng (kg)	55.54	6.92	9.62	0.01
	Chỉ số quetelet (g/cm)	3.50	0.31	8.58	0.01
	Lực bóp tay thuận (KG)	42.81	1.81	4.23	0.03
	Nằm ngửa gập thân 30 s (lần)	20.22	1.32	6.53	0.01
	Dẻo gập thân (cm)	14.53	0.34	2.34	0.04
	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	219.73	6.25	2.84	0.02
	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	4.92	0.23	4.68	0.03
	Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	10.75	0.34	3.16	0.02
	Chạy 1500 m (m;s)	409.93	5.98	1.46	0.04
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	948.89	76.29	7.71	0.01
NỮ (n=200 sv)	Chiều cao đứng (cm)	159.56	6.61	4.14	0.02
	Cân nặng (kg)	49.09	6.77	9.79	0.01
	Chỉ số quetelet (g/cm)	19.19	1.33	6.93	0.04
	Lực bóp tay thuận (KG)	28.34	0.37	1.31	0.03
	Nằm ngửa gập thân 30 s (lần)	11.05	1.05	9.50	0.01
	Dẻo gập thân (cm)	12.24	0.25	2.04	0.02
	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	159.79	1.52	0.95	0.03
	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	6.57	0.25	3.80	0.02
	Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	12.41	0.32	2.58	0.04
	Chạy 800 m (m;s)	270.87	4.43	1.64	0.03
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	725.24	57.29	7.90	0.01

Số liệu Bảng 1 cho thấy: tất cả các chỉ số của cả nam và nữ sinh viên đều có độ đồng nhất cao giữa

các cá thể nghiên cứu ($C_v < 10\%$), có tính đại diện cao với ($\epsilon < 0.05$).

Để đánh giá thực trạng về hình thái và thể lực của sinh viên nam, nữ lứa tuổi 18 của Trường ĐHTC, chúng tôi tiến hành so sánh với chỉ số hình

thái và thể lực hằng số sinh học người Việt Nam cùng độ tuổi và giới tính (thời điểm 2001) được thể hiện qua Bảng 2.

Bảng 2: So sánh các chỉ số hình thái và thể lực của nam và nữ SV Trường ĐHTC với chỉ số trung bình của người Việt Nam

Sv	Các bài kiểm tra	SV ĐHTC	Chỉ số TB của VN	Độ chênh lệch	t	P
NAM	Chiều cao đứng (cm)	166.56	164.85	2.71	13.35	< 0.05
	Cân nặng (kg)	55.54	53.15	2.39	16.31	< 0.05
	Chỉ số quetelet (g/cm)	3.50	3.21	0.29	15.94	< 0.05
	Lực bóp tay thuận (KG)	42.81	43.90	-1.09	5.55	< 0.05
	Nằm ngửa gập thân 30s (lần)	20.22	20.00	0.22	1.89	> 0.05
	Đeo gập thân (cm)	14.53	13.00	1.53	9.86	< 0.05
	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	219.73	219.00	0.73	1.13	> 0.05
	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	4.92	4.88	0.04	2.13	> 0.05
	Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	10.75	10.61	- 0.14	4.80	< 0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	948.89	940.00	8.89	10.10	< 0.05	
NỮ	Chiều cao đứng (cm)	157.56	153.47	2.09	14.99	< 0.05
	Cân nặng (kg)	47.09	45.76	1.33	7.37	< 0.05
	Chỉ số quetelet (g/cm)	3.07	2.97	0.10	1.44	> 0.05
	Lực bóp tay thuận (KG)	28.34	28.96	- 0.62	4.56	< 0.05
	Nằm ngửa gập thân 30s (lần)	11.05	12.00	- 0.95	7.96	< 0.05
	Đeo gập thân (cm)	12.24	12.00	0.24	1.57	> 0.05
	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	159.79	160.00	- 0.21	0.43	> 0.05
	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.50	6.23	- 0.27	13.10	< 0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.41	12.58	0.17	2.75	< 0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	725.24	722.00	3.23	0.82	> 0.05	

Kết quả Bảng 2 cho thấy:

- Về hình thái: cả nam và nữ sinh viên Trường ĐHTC đều có các chỉ số chiều cao, cân nặng và chỉ số quetelet tốt hơn so với tiêu chuẩn người Việt Nam, sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$)

- Về thể lực: các chỉ số thể lực của SV khóa 37 Trường ĐHTC với các chỉ số tiêu chuẩn người Việt Nam là **đồng đều nhau**, cụ thể:

+ Đối với nam: SV Trường ĐHTC có 5/7 test cao hơn tiêu chuẩn người Việt Nam, đó là: nằm ngửa gập thân 30 s, đeo gập thân, bật xa tại chỗ không đà, chạy 30 m xuất phát cao, chạy tùy sức 5 phút và có 2/7 test thấp hơn so với tiêu chuẩn người Việt Nam, đó là: lực bóp tay thuận, chạy con thoi 4 x 10 m, chạy tùy sức 5 phút.

+ Đối với nữ: SV Trường ĐHTC có 3/7 test cao hơn tiêu chuẩn người Việt Nam, đó là: đeo gập thân, chạy con thoi 4 x 10 m, chạy tùy sức 5 phút. Nhưng lại có 4/7 test thấp hơn tiêu chuẩn người Việt Nam, đó là: lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập thân 30 s, bật xa tại chỗ không đà, chạy 30 m xuất phát cao.

2.2 Xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo cho SV khóa 37 Trường Đại học Cần Thơ

Do chương trình GDTC điều chỉnh từ 150 tiết xuống còn 60 tiết nên bộ môn GDTC đã lựa chọn nội dung giảng dạy để phù hợp với số tiết quy định. Nội dung chương trình giảng dạy được phân chia thành 2 học kỳ, mỗi học kỳ là 30 tiết được giảng dạy trong 10 buổi, mỗi tuần 01 buổi, mỗi buổi 3 tiết (như trình bày tại Bảng 3).

Bảng 3: Phân phối chương trình giảng dạy cho SV khóa 37

HỌC KỲ	Nội dung giảng dạy môn Taekwondo	Thứ tự buổi dạy	Số tiết
Học kỳ I năm học 2012 - 2013	Sinh hoạt nội quy, giảng dạy về lịch sử, phương pháp tự học, yếu tố lý luận và sinh lý trong tập luyện, giới thiệu nội dung môn học. Giảng dạy đỡ hạ đẳng (Arae Makki), Trung đẳng (Momtong Makki), Thượng đẳng (Olgul Makki) và di chuyển tấn tự nhiên (Ap Seogi).	1	3
	Ôn 3 kỹ thuật đỡ với tấn tự nhiên, giảng dạy phối hợp đỡ với đấm trung đẳng (Momtong Jireugi) và giảng dạy tấn dài trước (Apkubi Seogi), phối hợp hoàn chỉnh tấn với đỡ, đấm.	2	3
	Ôn kỹ thuật phối hợp tấn với đỡ đấm, giảng dạy đá tổng trước (Ap chagi) phối hợp với tấn và đấm trung trung đẳng.	3	3
	Giảng dạy quyền số 1 (Taegeuk In Jang).	4	3
	Ôn quyền số 1, Giảng dạy kỹ thuật Tấn sau (Dwit kubi seogi và đỡ cạnh bằng cạnh lưỡi bàn tay (Hansonnal momtong makki).	5	3
	Giảng dạy quyền số 2 (Taegeuk I Jang).	6	3
	Ôn quyền 1 và 2, ôn điều chỉnh các kỹ thuật đã học, các bài tập phát triển thể lực chung.	7	3
	Giảng dạy quyền số 3 (Taegeuk Sam Jang).	8	3
	Ôn quyền 1, 2 và 3, ôn điều chỉnh các kỹ thuật đã học, các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn.	9	3
	Ôn tập bài quyền 1, 2 và 3. Hướng dẫn nội dung và phương pháp tổ chức thi kết thúc học phần	10	3
Thi kết thúc Môn học		11	3
Học kỳ II năm học 2012 - 2013	Sinh hoạt nội quy, nguyên lý kỹ thuật, đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Taekwondo và luật thi đấu, giới thiệu nội dung môn học.	1	3
	Ôn tập các kỹ thuật cơ bản trong học phần Taekwondo 1, Giảng dạy kỹ thuật đỡ 2 tay bằng cạnh lưỡi bàn tay (Sonnal momtong), đá tổng ngang (Yeop chagi).	2	3
	Giảng dạy các kỹ thuật mới có liên quan đến quyền số 4 (Taegeuk Sa Jang), các bài tập thể lực chung và chuyên môn.	3	3
	Giảng dạy quyền số 4 (Taegeuk Sa Jang).	4	3
	Ôn quyền số 4, giảng dạy các kỹ thuật liên quan đến quyền số 5.	5	3
	Giảng dạy quyền số 5 (Taegeuk Oh Jang).	6	3
	Ôn quyền 4, 5. Giảng dạy các kỹ thuật có liên quan đến quyền số 6 (Taegeuk Yuk Jang).	7	3
	Giảng dạy quyền số 6 (Taegeuk Yuk Jang).	8	3
	Ôn quyền 4,5 và 6. Các bài tập thể lực chung và chuyên môn.	9	3
	Ôn quyền 4,5 và 6. Ôn và điều chỉnh các kỹ thuật chuyên môn.	10	3
Thi kết thúc Môn học		11	3

Qua Bảng 3 có thể thấy nội dung, cấu trúc chương trình giảng dạy môn Taekwondo như sau:

- Phần lý thuyết: nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ dạy thực hành bao gồm các nội dung: sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Taekwondo, đặc điểm, tính chất, tác dụng của môn Taekwondo và luật thi đấu.

- Phần thực hành: 60 tiết, chiếm 100%, bao

gồm các kỹ thuật cơ bản, kỹ thuật nâng cao, 6 bài quyền taekwondo, một số bài phát triển chung và chuyên môn.

- Kiểm tra học kỳ: 6 tiết, mỗi học kỳ 3 tiết.

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, lượng vận động phù hợp với tâm lý lứa tuổi, giới tính và trình độ tiếp thu của SV.

2.3 Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy mới môn Taekwondo cho SV khóa 37 Trường ĐHTC sau 2 học kỳ giảng dạy

Đánh giá chất lượng của công tác giảng dạy

môn Taekwondo trong chương trình GDTC thông qua các chỉ số về kết quả phát triển hình thái và thể lực của SV khóa 37 Trường ĐHTC được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Nhip độ tăng trưởng các chỉ số hình thái và thể lực của nam và nữ SV học môn Taekwondo trước và sau thực nghiệm

	Các bài kiểm tra	Trước TN	Sau TN	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
NAM (n=200 sv)	Chiều cao đứng (cm)	166.56	167.07	0.51	0.62	> 0.05
	Cân nặng (kg)	55.54	56.18	0.64	1.53	> 0.05
	Chỉ số quetelet (g/cm)	3.50	3.58	0.08	2.46	< 0.05
	Lực bóp tay thuận (KG)	42.81	45.04	3.23	15.97	< 0.001
	Nằm ngửa gập thân 30 s (lần)	20.22	24.02	3.8	6.35	< 0.001
	Đeo gập thân (cm)	14.53	19.01	4.48	18.29	< 0.001
	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	219.73	235.16	15.43	16.25	< 0.001
	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.92	4.42	0.5	18.72	< 0.001
	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	10.75	10.1	0.65	8.27	< 0.001
	Chạy 1500 m (m; s)	409.93	400.36	9.57	12.31	< 0.001
Chạy tùy sức 5 phút (m)	948.89	958.89	10	3.16	< 0.01	
NỮ (n=200 sv)	Chiều cao đứng (cm)	157.56	158.09	0.53	0.22	> 0.05
	Cân nặng (kg)	47.09	47.5	0.41	0.48	> 0.05
	Chỉ số quetelet (g/cm)	3.07	3.14	0.07	0.55	> 0.05
	Lực bóp tay thuận (KG)	28.34	32.44	3.1	2.37	< 0.05
	Nằm ngửa gập thân 30 s (lần)	11.05	12.74	1.69	4.92	< 0.001
	Đeo gập thân (cm)	12.24	11.64	1.4	3.90	< 0.001
	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	159.79	174.6	14.81	2.65	< 0.01
	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	6.50	6.06	0.44	2.67	< 0.01
	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	12.41	12.06	0.35	5.63	< 0.001
	Chạy 800 m (m;s)	270.87	262.99	7.88	5.76	< 0.001
Chạy tùy sức 5 phút (m)	725.24	735.35	10.11	3.53	< 0.05	

Kết quả Bảng 4 cho thấy trình độ phát triển về hình thái thể lực của SV khóa 37 Trường ĐHTC sau 2 học kỳ giảng dạy môn Taekwondo như sau:

Đối với nam:

– Về hình thái: cả 3 test đều tăng nhưng mức độ tăng trưởng không đáng kể. Tuy nhiên, việc tăng trưởng này cũng khẳng định vai trò và hiệu quả của chương trình giảng dạy môn Taekwondo đối với việc phát triển bình thường của sinh viên.

– Về thể lực: cả 8 test đều tăng, cụ thể: lực bóp tay thuận tăng 3,23 lần, nằm ngửa gập thân 30 giây tăng 3.8 lần, đeo gập thân tăng 4,48 cm, bật xa tại chỗ không đà tăng 15,43 cm, chạy 30 m xuất phát cao rút ngắn 0,5 giây, chạy con thoi 4 x 10 m rút ngắn 0,65 giây, chạy 1.500 mét rút ngắn 9.57 giây, chạy tùy sức 5 phút rút tăng 10 mét. Sự tăng tiến này đều mang ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).

Đối với nữ:

– Về hình thái: cả 3 test cũng tăng, tuy nhiên các test này tăng không nhiều và mức độ tăng gần giống như các test hình thái của nam.

– Về thể lực: cả 8 test đều tăng, cụ thể: lực bóp tay thuận tăng 3,1 lần, nằm ngửa gập thân 30 giây tăng 1,69 lần, đeo gập thân tăng 1,4 cm, bật xa tại chỗ không đà tăng 14,81 cm, chạy 30 m xuất phát cao rút ngắn 0,44 giây, chạy con thoi 4 x 10 m rút ngắn 0,35 giây, chạy 800 m rút ngắn 7.88 giây, chạy tùy sức 5 phút tăng 10.11 mét. Sự tăng tiến này cũng mang ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).

2.4 Đánh giá sự tăng trưởng thể lực NTN theo chỉ tiêu rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Sau một năm thực nghiệm (TN), trình độ thể lực của các em SV đều được cải thiện, thành tích tăng lên mức tốt và khá ở tất cả các test kiểm tra. Thống kê kết quả phân loại SV trước và sau TN theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) được trình bày cụ thể tại Bảng 5.

Bảng 5: Thống kê kết quả phân loại NTN với tiêu chuẩn thể lực của học sinh, SV khóa 37

Các bài kiểm tra	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
	Tốt	Đạt	Không đạt	Tốt	Đạt	Không đạt
Nhóm nam (n = 200)						
Lực bóp tay thuận (KG)	0	125	75	50	150	0
Nằm ngửa gập bụng (lần)	40	130	30	60	138	02
Đeo gập thân (cm)	0	160	40	55	145	0
Bật xa tại chỗ (cm)	0	150	50	45	153	02
Chạy 30 m XPC (giây)	05	142	53	35	158	07
Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	10	137	53	55	135	10
Chạy tùy sức 5 phút (m)	20	130	50	36	152	12
Kết quả đạt trung bình	5.4%	69.6%	35.8%	24%	73.6%	2.4%
Nhóm nữ (n = 200)						
Lực bóp tay thuận (KG)	05	130	65	48	133	19
Nằm ngửa gập bụng (lần)	31	133	36	42	155	3
Đeo gập thân (cm)	09	148	43	50	138	12
Bật xa tại chỗ (cm)	17	150	33	57	140	3
Chạy 30 m XPC (giây)	10	149	41	40	155	5
Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	11	151	38	51	145	4
Chạy tùy sức 5 phút (m)	10	153	37	38	155	7
Kết quả đạt trung bình	6.6%	72.4%	21%	23.3%	72.9%	3.8%
Trung bình chung nam và nữ	6%	71%	28.4%	23.65%	73.25%	3.1%

So với tiêu chuẩn thể lực rèn luyện thể lực của Bộ GD&ĐT, kết quả thống kê tại Bảng 5 cho thấy: sau một năm học môn Taekwondo, thành tích của sinh viên khóa 37 đạt được ở các test hầu hết đều ở mức tốt và đạt, thể hiện:

- Xếp ở loại tốt: trước TN là 6 %, nhưng sau TN là 23.65%.
- Xếp ở loại đạt: trước TN là 71%, nhưng sau TN là 73.25%.
- Xếp ở loại không đạt: trước TN là 56.8%, sau TN chỉ còn là 6.2%.

Tuy nhiên, vẫn còn một vài SV nam và nữ chưa đạt chiếm tỷ lệ thấp. Điều đó khẳng định chương trình giảng dạy thể dục môn Taekowndo đã khẳng định tính hiệu quả cao trong chương trình GDTC tại Trường ĐHTC.

2.5 Bàn luận về chương trình giảng dạy

Bộ môn GDTC Trường ĐHTC đã xây dựng chương trình GDTC gồm 8 môn thể thao khác nhau như : Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng bàn, Điền kinh, Thể dục nhịp điệu và võ Taekwondo theo hướng tự chọn nhằm nâng cao sức khỏe cho SV và giúp cho SV có điều kiện lựa chọn môn học mà mình yêu thích.

Nội dung, tiến trình và bảng phân phối chương trình giảng dạy môn Taekwondo do chúng tôi

nghiên cứu đã được hội đồng khoa học Trường ĐHTC phê duyệt để giảng dạy cho SV khóa 36 trở đi.

Việc áp dụng môn Taekwondo vào giờ học GDTC tại Trường ĐHTC có nhiều thuận lợi vì những lý do sau:

- Đây là môn thể thao mang tính quần chúng, không cần đòi hỏi nhiều về cơ sở vật chất, ít tốn kém về kinh phí sân bãi, dụng cụ tập luyện, chỉ cần có khoảng sân 10 x 20 m là có thể tổ chức được lớp học.
- Việc giảng dạy môn Taekwondo phù hợp với trình độ giáo viên hiện tại của trường.
- Môn Taekwondo đã có chương trình chung thống nhất các hệ thống kỹ thuật, từ thấp đến cao, từ đơn giản đến phức tạp. Môn Taekwondo bao gồm đầy đủ các động tác phát triển tố chất thể lực một cách toàn diện lên cơ thể người học.
- Đây là môn SV yêu thích và có nhu cầu học tập đông nhất, hằng năm có trên 55% SV các khóa đăng ký học.

2.6 Bàn luận về sự tăng trưởng hình thái và thể lực của SV khóa 37 Trường ĐHTC

Kết quả ứng dụng chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào thực tế cho thấy thể lực của sinh viên phát triển tốt, cụ thể ở từng chỉ tiêu như sau :

a. Hình thái

Kết quả nghiên cứu về chiều cao, cân nặng và chỉ số quetelet sau khi TN cho thấy đều có sự tăng trưởng, tuy không cao, nhưng kết quả trên cũng đã khẳng định về hiệu quả của chương trình giảng dạy mới đã tác dụng tốt đến sự phát triển chiều cao, cân nặng và chỉ số quetelet cho SV.

b. Về thể lực

Sau 1 năm tập luyện môn Taekwondo, kết quả cho thấy: tất cả các chỉ tiêu thể lực của SV đều có sự tăng trưởng tốt hơn, điều đó khẳng định chương trình giảng dạy cho SV khóa 37 Trường ĐHCT học môn Taekwondo có hiệu quả cao, sự phân phối chương trình giảng dạy phù hợp với trình độ phát triển thể chất của các em SV.

Bàn luận trên cho thấy rõ hơn tính hiệu quả của chương trình giảng dạy môn Taekwondo thông qua nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái và thể lực của SV nam, nữ SV khóa 37 Trường ĐHCT đều được cải thiện. Thành tích ở tất cả các test kiểm tra tăng lên, đạt ở mức tốt và khá so với tiêu chuẩn đánh giá thể chất của Bộ GD&ĐT. Điều đó thể hiện tính hợp lý của chương trình giảng dạy môn Taekwondo trong chương trình GDTC tại Trường ĐHCT.

3 KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã xây dựng được chương trình giảng dạy môn Taekwondo có tính khoa học và thực tiễn. Kết quả kiểm nghiệm cho thấy chương trình trên phù hợp với mục tiêu giáo dục thể chất và có tác dụng nâng cao đáng kể về thể chất của nam nữ sinh viên tại Trường ĐHCT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi – thời điểm năm 2001, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Quyết định số 53/QĐ của Bộ GD&ĐT về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên, 2008.
3. Lê Văn Lắm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên Việt Nam trước thêm thể kỷ 21, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lê Nguyệt Nga, Quá trình phát dục trưởng thành của thiếu niên – nhi đồng (tài liệu dùng cho học viên cao học).
5. Trịnh Trung Hiếu (1997), Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), Giáo trình phương pháp NCKH TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
7. 25 bài quyền W.T.F Taekwondo, Hồ Hoàng Khánh – Trần Khoan Lộc NXB Trẻ.
8. Taekwondo thái cực quyền phổ, Nguyễn Kim Châu – Trương Ngọc Đế lưu hành nội bộ 1997.
9. WTF Taekwondo, tạp chí hàng quý mùa hè 2010.
10. Taekwondo, Bài quyền tự luyện, võ sư Trần Hữu Nhân, NXB TDTT, 2006.