

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



TRỊNH QUỐC TUẤN

“NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH
VÀO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT
NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG
CAO ĐẲNG CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC”

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

TP. HỒ CHÍ MINH, NĂM 2024

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



TRỊNH QUỐC TUẤN

“NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH
VÀO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT
NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG
CAO ĐẲNG CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC”

Ngành: Giáo dục học

Mã số: 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

Người hướng dẫn khoa học:

1. PGS. TS LƯƠNG THỊ ÁNH NGỌC
2. TS. NGUYỄN THÀNH NGỌC

TP. HỒ CHÍ MINH, NĂM 2024

LỜI CAM ĐOAN

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

Nghiên Cứu Sinh

TRỊNH QUỐC TUẤN

MỤC LỤC

LỜI CAM ĐOAN

MỤC LỤC

DANH MỤC CÁC CHỮ, ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG VIẾT TẮT

DANH MỤC CÁC BẢNG

DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ

ĐẶT VẤN ĐỀ 1

Chương I: TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU 9

1.1. Một số quan điểm, đường lối của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học 9

1.2. Mục tiêu, nhiệm vụ & vai trò của GDTC trong các trường Trung cấp, Cao đẳng, Đại học ở Việt Nam..... 14

1.2.1. Mục tiêu của GDTC trong các trường Cao đẳng, Trung cấp, Đại học ở Việt Nam 14

1.2.2. Nhiệm vụ của GDTC trong các trường Trung cấp, Cao đẳng, Đại học ở Việt Nam 15

1.2.3. Vai trò của GDTC đối với HS-SV 16

1.3. Một vài khái niệm có liên quan..... 18

1.3.1. Thể chất, giáo dục thể chất, giáo dục thể chất và chuẩn bị thể lực..... 18

1.3.2. Chương trình giáo dục thể chất..... 19

1.3.3. Hoạt động ngoại khóa 22

1.3.4. Chương trình ngoại khóa giáo dục thể chất..... 24

1.4. Đặc điểm tâm sinh lý và tổ chức thể lực SV (lứa tuổi học viên 18 - 22).. 25

1.4.1. Đặc điểm tâm lý sinh viên 25

1.4.2. Đặc điểm phát triển các tổ chức thể lực của SV 26

1.5. Võ cổ truyền Bình Định 27

1.5.1. Sự ra đời của Võ cổ truyền Bình Định 27

1.5.2. Đặc trưng tổng thể của Võ cổ truyền Bình Định	29
1.5.3. Tính đạo đức của Võ cổ truyền Bình Định.....	30
1.5.4. Khái lược một số môn phái võ ở Việt Nam và trên thế giới	31
1.6. Giải thích các từ ngữ liên quan đến đề tài nghiên cứu:.....	31
1.7. Một số công trình nghiên cứu có liên quan.....	36
1.7.1. Nghiên cứu về hoạt động ngoại khóa GDTC ở nước ngoài	36
1.7.2. Nghiên Cứu trong nước về hoạt động GDTC NK.....	38
1.7.3. Các công trình liên quan đến ngoại khóa võ thuật	39
Chương II: ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	43
2.1. Đối tượng nghiên cứu.....	43
2.1.1. Đối tượng nghiên cứu	43
2.1.2. Khách thể nghiên cứu	43
2.2. Phương pháp nghiên cứu.....	43
2.2.1. Phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu	43
2.2.2. Phương pháp phỏng vấn và điều tra xã hội học	44
2.2.3. Phương pháp nhân trắc	44
2.2.4. Phương pháp kiểm tra chức năng sinh lý.....	45
2.2.5. Phương pháp kiểm tra sự phạm	47
2.2.6. Phương pháp thực nghiệm sự phạm	50
2.2.7. Phương pháp toán thống kê	50
2.3. Tổ chức nghiên cứu.....	52
2.3.1. Phạm vi, thời gian nghiên cứu	52
2.3.2. Địa điểm nghiên cứu:.....	53
Chương III: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN	54
3.1. Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất trường CĐ CNTT.....	54
3.1.1. Thực trạng thực hiện nội dung chương trình GDTC tại trường CĐ CNTT	54

3.1.2. Thực trạng về đội ngũ giảng viên tham gia các hoạt động NK của trường CĐ CNTĐ	54
3.1.3. Thực trạng về cơ sở vật chất và trang thiết bị tập luyện TDTT và tổ chức các hoạt động NK.....	56
3.1.4. Thực trạng sử dụng kinh phí dành cho các hoạt động TDTT và các hoạt động NK.....	58
3.1.5. Thực trạng thể chất của SV Trường CĐ CNTĐ	59
3.1.6. Thực trạng hoạt động NK của SV Trường CĐ CNTĐ.....	72
3.1.7. Bàn luận về thực trạng công tác GDTC Trường CĐ CNTĐ.....	85
Tiểu kết:	90
3.2. Xây dựng chương trình giảng dạy môn VCT BD vào giờ NK cho SV trường CĐ CNTĐ.....	90
3.2.1. Cơ sở lý luận để xây dựng chương trình giảng dạy NK GDTC VCT BD	90
3.2.2. Lựa chọn các nội dung xây dựng chương trình NK môn VCT BD cho SV Trường CĐ CNTĐ	92
3.2.3. Xây dựng chương trình NK môn VCT BD	94
3.2.4.Đánh giá sự phù hợp và tính khả thi của chương trình NK môn VCT BD đã xây dựng:.....	106
3.2.5. Bàn luận về kết quả nghiên cứu xây dựng chương trình NK môn VCT BD	108
3.3. Ứng dụng thực nghiệm và đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy NK môn VCT BD sau một năm học tại trường CĐ CNTĐ.....	112
3.3.1. Ứng dụng tổ chức thực nghiệm	112
Tiểu kết:	113
3.3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm của chương trình NK môn VCT BD mới xây dựng.....	116
3.3.3. Đánh giá sự hài lòng sau thực nghiệm.....	131

3.3.4. Bàn luận về hiệu quả ứng dụng chương trình NK môn VCT BD	136
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	142
Kết luận:	142
Kiến Nghị:	143
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU CỦA TÁC GIẢ ĐÃ	
CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN	
TÀI LIỆU THAM KHẢO	
PHỤ LỤC	

DANH MỤC CÁC CHỮ, ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG VIẾT TẮT

VIẾT TẮT

THUẬT NGỮ TIẾNG VIỆT

- | | |
|-----------|------------------------------|
| - CLB | - Câu lạc bộ |
| - Cs | - Cộng sự |
| - GV | - Giảng viên |
| - HCV | - Huy chương vàng |
| - HCB | - Huy chương bạc |
| - HCD | - Huy chương đồng |
| - HLV | - Huấn luyện viên |
| - LVĐ | - Lượng vận động |
| - PGS.TS | - Phó giáo sư. Tiến sĩ |
| - SV | - Sinh viên |
| - TN | - Thực nghiệm |
| - ĐC | - Đối chứng |
| - TDTT | - Thể dục thể thao |
| - TP. HCM | - Thành phố Hồ Chí Minh |
| - NK | - Ngoại khóa |
| - Tr | - Trang |
| - VĐV | - Vận động viên |
| - CD CNTĐ | - Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức |

VIẾT TẮT

ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG

- | | |
|------|------------|
| - Cm | - Centimet |
| - Kg | - Kilogram |
| - L | - Lít |
| - M | - Met |
| - Ml | - Mililit |
| - S | - Giây |

DANH MỤC CÁC BẢNG

BẢNG	NỘI DUNG	TRANG
Bảng 3.1	Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC trường CĐ CNTĐ	55
Bảng 3.2	Thực trạng về cơ sở vật chất TDTT trường CĐ CNTĐ	56
Bảng 3.3	Thực trạng trang thiết bị TDTT của trường CĐ CNTĐ được trang bị hàng năm và đánh giá mức độ nhu cầu	57
Bảng 3.4	Kinh phí dành cho hoạt động GDTC và TDTT của trường CĐ CNTĐ trong năm học 2018 - 2019	58
Bảng 3.5	Kết quả phỏng vấn xác định các chỉ tiêu đánh giá thể chất SV Trường CĐ CNTĐ (n=30)	61
Bảng 3.6	Thực trạng thể chất của SV trường CĐ CNTĐ (n=588)	63
Bảng 3.7	Kết quả phân loại thể chất theo từng chỉ tiêu của SV trường CĐ CNTĐ (n=588)	67
Bảng 3.8	Thực trạng mức độ tập luyện TDTT NK của SV Trường CĐ CNTĐ (n=588)	Sau 74
Bảng 3.9	Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về lựa chọn nội dung chương trình NK môn VCT BD (n=30)	Sau 93
Bảng 3.10	Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về nội dung chương trình học kỳ 1 của môn VCT BD (n=30)	Sau 93
Bảng 3.11	Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về nội dung chương trình học kỳ 2 của môn VCT BD (n=30)	Sau 93
Bảng 3.12	Bảng phân phối thời gian chung của chương trình giảng dạy NK môn VCT BD	96
Bảng 3.13a	Bảng phân phối thời gian cụ thể HKI của chương trình NK môn VCT BD trường CĐ CNTĐ	Sau 97
Bảng 3.13b	Bảng phân phối thời gian cụ thể HKII của chương trình NK môn VCT BD trường CĐ CNTĐ	Sau 97
Bảng 3.14a	Tiến trình giảng dạy NK môn VCT BD (giáo án 01-45)	Sau 98

Bảng 3.14b	Tiến trình giảng dạy NK môn VCT BD (giáo án 46-90)	Sau 98
Bảng 3.15	Kết quả phỏng vấn các chuyên gia đối với chương trình NK môn VCT BD (n=10)	107
Bảng 3.16	Thực trạng thể chất của SV nữ giữa 2 nhóm TN-ĐC trước thực nghiệm.	116
Bảng 3.17	Thực trạng thể chất của SV nam giữa 2 nhóm TN-ĐC trước thực nghiệm.	117
Bảng 3.18	Kết quả so sánh thể chất của nữ SV 2 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm (n=100)	118
Bảng 3.19	Kết quả so sánh thể chất của nam SV 2 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm (n=100)	119
Bảng 3.20	Nhịp tăng trưởng về thể chất của nữ SV 02 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm (n=100)	Sau 119
Bảng 3.21	Nhịp tăng trưởng về thể chất của nam SV 02 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm (n=100)	Sau 119
Bảng 3.22	Đánh giá sự hài lòng và các mức độ cảm nhận của SV tham gia lớp NK VCT BD (n=100)	Sau 132
Bảng 3.23	Thống kê mô tả về sự hài lòng sau khi tham gia lớp NK VCT BD (n=100)	139

DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ

BIỂU ĐỒ	NỘI DUNG	TRANG
Biểu đồ 3.1	Tỷ lệ % đối tượng phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể chất của SV trường CĐ CNTTĐ (n=30)	60
Biểu đồ 3.2	Kết quả phỏng vấn chuyên gia về lựa chọn các chỉ số và test đánh giá	62
Biểu đồ 3.3	Thực trạng thể chất theo từng chỉ tiêu của SV nam trường CĐ CNTTĐ (n=454)	71
Biểu đồ 3.4	Thực trạng thể chất theo từng chỉ tiêu của SV nữ trường CĐ CNTTĐ (n=134)	72
Biểu đồ 3.5	Đánh giá về vai trò của hoạt động TDTT NK	75
Biểu đồ 3.6	Đánh giá về sự cần thiết tổ chức các hoạt động NK	76
Biểu đồ 3.7	Thực trạng tập luyện NK của SV	78
Biểu đồ 3.8	Về môn thể thao NK được SV trường CĐ CNTTĐ yêu thích	80
Biểu đồ 3.9	Về số buổi tập luyện TDTT ngoại khóa/tuần của SV	81
Biểu đồ 3.10	Về thời gian tập luyện NK trong 01 buổi của SV	82
Biểu đồ 3.11	Về thời điểm tập luyện NK trong ngày của SV	83
Biểu đồ 3.12	Về sự cần thiết phải có GV/HLV hướng dẫn tập luyện TDTT NK.	84
Biểu đồ 3.13	Về sự cần thiết phải xây dựng chương trình TDTT NK	85
Biểu đồ 3.14	Phỏng vấn các chuyên gia về lựa chọn nội dung giảng dạy NK VCT BD	93
Biểu đồ 3.15	Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các chỉ số hình thái, chức năng nhóm nữ ĐC sau thực nghiệm (n=50)	122
Biểu đồ 3.16	Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các chỉ số	122

	hình thái, chức năng nhóm nữ TN sau thực nghiệm (n=50)	
Biểu đồ 3.17	Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các các Test thể lực nhóm nữ TN sau thực nghiệm (n=50)	124
Biểu đồ 3.18	Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các các Test thể lực nhóm nữ ĐC sau thực nghiệm (n=50)	125
Biểu đồ 3.19	Nhịp tăng trưởng trung bình các chỉ số hình thái, chức năng nhóm nam TN sau thực nghiệm (n=50)	127
Biểu đồ 3.20	Nhịp tăng trưởng trung bình các chỉ số hình thái, chức năng nhóm nam ĐC sau thực nghiệm (n=50)	128
Biểu đồ 3.21	Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các Test thể lực nhóm nam TN sau thực nghiệm (n=50)	129
Biểu đồ 3.22	Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các Test thể lực nhóm nam ĐC sau thực nghiệm (n=50)	130
Biểu đồ 3.23	Đánh giá sự hài lòng của SV sau khi tham gia lớp NK môn VCT BD (n=100)	133
Biểu đồ 3.24	Đánh giá về việc cải thiện sức khỏe sau khi tham gia chương trình học GDTC NK môn VCT BD (n=100)	134
Biểu đồ 3.25	Đánh giá sự hài lòng của SV về nội dung, chương trình học GDTC NK (n=100)	134
Biểu đồ 3.26	Đánh giá về phương pháp giảng dạy/huấn luyện của giảng viên đứng lớp (n=100)	135
Biểu đồ 3.27	Đánh giá như thế nào nếu nhà trường tổ chức thêm học phần môn VCT BD nâng cao (n=100)	136

ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam có thể nói là tổng thể nhiều phái võ thuật lưu truyền trong suốt trường kỳ lịch sử của dân tộc Việt Nam; Võ cổ truyền được người Việt sáng tạo và bồi đắp qua nhiều thế hệ, hình thành nên; về danh xưng “Võ cổ truyền Việt Nam”, theo võ sư Võ Kiều, nguyên tổng thư ký Liên đoàn Quyền thuật miền Trung đã từng phát biểu “Võ ta đã gắn bó với dân tộc ta từ hàng ngàn năm qua, nó mang một vẻ đẹp không môn phái nào trên thế giới có được, nó không chỉ là một môn võ phòng thân, chống lại bao giặc thù hàng ngàn năm qua mà còn là một lối sống, một nhân sinh quan, một tư tưởng vô cùng quan trọng trong hệ thống tư tưởng Việt Nam. Đánh mất tên gọi “võ ta”, là chúng ta đã vô tình đánh mất luôn cả cái hệ tư tưởng Việt Nam quý giá ẩn chứa trong môn võ vô cùng đẹp này”. Võ ta hay gọi với tên gọi khác là “Võ cổ truyền Việt Nam” 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 những 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 suốt trong quá trình lịch sử Việt Nam; Võ thuật Việt Nam qua hàng ngàn năm lịch sử đấu tranh sinh tồn và giao lưu văn hóa, đã phát triển rất đa dạng và phong phú, hình thành nhiều hệ phái khác nhau. Do ảnh hưởng bởi văn hóa Trung Hoa, võ thuật Việt Nam thường có nhiều nét giống võ thuật Trung Quốc, dù vẫn có những nét đặc trưng riêng do ảnh hưởng văn hóa địa phương và đặc điểm môi trường; có thể kể đến các hệ phái Võ cổ truyền Việt Nam bao gồm 5 nhóm chính:

- **Nhóm Bắc Hà** (thông dụng phát triển nhiều ở khu vực miền Bắc);
- **Nhóm Bình Định** (thông dụng và phát triển nhiều ở miền Trung);
- **Nhóm Nam Bộ** (Phát triển phổ biến ở miền Nam);
- **Các môn phái có nguồn gốc từ Trung Quốc đến Việt Nam** (như các hệ phái danh gia Thiếu Lâm);

- **Võ phái Việt Nam phát triển ở nước ngoài** (Võ cổ truyền Việt Nam được phát triển dạy ở nước ngoài).

Đề cập đến phái **Võ cổ truyền Bình Định** có thể khẳng định, đây cũng là môn võ thuật phát triển mạnh ở miền Trung gắn liền với triều đại Tây Sơn (1778-1802); Từ thời Tây Sơn đến nay, nhóm Võ cổ truyền Bình Định (VCT BD) được phát triển nhiều võ phái như: Roi Thuận Truyền, Quyền An Thái, Quyền An Vinh và các hình thức võ thuật do các gia tộc, các nhà sư truyền dạy như Tây Sơn Nhạn, Bình Định Sa Long Cương, Võ trận Bình Định, Tây Sơn Bạch Long, Tây Sơn Thiếu Lâm, Bình Định gia,... Nhiều bài danh quyền có xuất xứ từ đất Bình Định như Ngọc trản quyền, Lão mai quyền, Thần đồng quyền, Yên phi quyền (còn được gọi là Én Bay thảo pháp) đã được đưa vào chương trình khảo thí võ thuật thời Nguyễn và một số bài trở thành bài quy định của Liên đoàn Võ thuật Cổ truyền Việt Nam; ngày nay VCT BD đã trở thành một trong những hệ phái không thể tách rời của hệ thống Võ cổ truyền Việt Nam.... Theo tác giả Đinh Khắc Diên (2016), với đề tài “Bảo tồn một số bài quyền VCT BD” đã cho thấy: VCT BD được giao thoa bởi các dòng võ lớn, đó là tinh hoa của dòng võ bản địa Chămpa, tinh hoa võ Việt (Đại Việt) và tinh hoa của các dòng võ Trung Hoa; VCT BD nói riêng và Võ cổ truyền Việt Nam nói chung là phương tiện rèn luyện (giáo dục) thể chất duy trì và nâng cao sức khỏe cho mọi người, mọi lứa tuổi. [39]

Thống kê từ năm 2016 đến năm 2022 thì VCT BD thi đấu trong hệ thống Võ cổ truyền của quốc gia; môn VCT BD đã đạt rất nhiều thứ hạng cao, cụ thể như:

Giải vô địch Võ cổ truyền toàn quốc năm 2016, đoàn VCT BD giành được 04 HCV, 01 HCB. Trong đó, các võ sĩ giành HCV gồm: Đặng Trần Anh Tuấn (hạng 50kg nam), Đặng Đình Văn (55kg nam), Bùi Lê Tấn Vũ (65kg nam), Nguyễn Thị Hằng Nga (55kg nữ). Kết quả này giúp đội tuyển đối kháng Bình Định giành giải Nhất toàn đoàn. Cộng chung với số huy chương trước đó

của nội dung hội thi, đội tuyển VCT BD giành được tổng số 09 HCV, 06 HCB, 05 HCD, đứng Nhì sau đoàn TP.HCM. [136]

Năm 2017, đội VCT BD giành được vị trí Nhì toàn đoàn tại Giải vô địch võ cổ truyền toàn quốc; đội tuyển VCT BD cho thấy sự ổn định về phong độ, khẳng định được vị thế trên đấu trường quốc gia và sẵn sàng cho Đại hội Thể dục thể thao (TDTT) toàn quốc năm 2018. [142]

23 - 29/11/2018 tại Đại hội Thể thao toàn quốc lần thứ VIII; môn VCT BD thành công với ngôi vị Nhất toàn đoàn thuộc về đoàn Bình Định, với thành tích đạt được 06 huy chương vàng. [145]

Giải vô địch Trẻ và Thiếu niên Võ cổ truyền toàn quốc lần thứ 20 năm 2019 (tổ chức tại Hậu Giang) tổng cộng có 30 đoàn võ thuật cổ truyền Quốc Gia tham dự; đoàn VCT BD đạt hạng nhất toàn đoàn với 13 huy chương vàng. [139]

Với những sự phát huy hiệu quả và có nhiều sự đóng góp quan trọng của nhiều môn phái, ngày 06/12/2012, Ủy ban Nhân dân tỉnh Bình Định đã có Quyết định số 671/QĐ-UBND về việc phê duyệt Đề án “Bảo tồn và phát triển một số lò VCT BD để phục vụ du lịch đến năm 2015” [90]; cũng trong năm này, ngày 27/12/2012 Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch ban hành Quyết định số 5079/QĐ-BVHTTDL công nhận VCT BD là “Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia” [87]. Đồng thời, ngày 13/11/2014, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 2054/QĐ-TTg về việc phê duyệt “Quy hoạch tổng thể phát triển văn hóa, gia đình, thể dục thể thao và du lịch vùng Kinh tế trọng điểm Miền trung đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030”. [88]

Mục tiêu giáo dục trong giai đoạn mới là lấy yếu tố con người làm trung tâm. Các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp dạy nghề hiện nay luôn phấn đấu để gây dựng uy tín cũng như thương hiệu cho riêng mình bằng việc đưa ra thị trường sản phẩm cuối cùng là các thế hệ học viên tốt nghiệp có đầy đủ các phẩm chất cần thiết về “Đức - Trí - Thể - Mỹ”, thích ứng tốt với yêu cầu xã hội, sẵn sàng tham gia lao động, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức (CD CNTĐ) được thành lập từ những năm thập niên 1984 với tên gọi ban đầu là Trung tâm Giáo dục Kỹ thuật Tổng hợp và Hướng nghiệp Thủ Đức; đến năm 2002 được đổi tên là Trung tâm Giáo dục Kỹ thuật Tổng hợp và Hướng nghiệp Thủ Đức; tiếp theo đó cuối năm 2002 Trường được nâng cấp thành Trường Trung học Kỹ thuật và nghiệp vụ Thủ Đức. Năm 2008, theo quyết định số 6426/QĐ-BGD-ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo, trực thuộc UBND TP.HCM, Trường Trung học Kỹ thuật và nghiệp vụ Thủ Đức được đổi tên thành trường CD CNTĐ, hoạt động theo điều lệ trường cao đẳng cho đến nay. [151]

Trải qua hơn 35 năm phát triển và hội nhập, trường CD CNTĐ vẫn đang không ngừng phát triển để trở thành trường cao đẳng chất lượng cao có nhiều ngành nghề đào tạo đạt chuẩn khu vực và quốc tế. Với vị trí địa lý thuận lợi; sở hữu khuôn viên rộng rãi với diện tích hơn 50.000m² cùng cơ sở vật chất khang trang, hiện đại, luôn được các cấp và các ban ngành quan tâm trong các lĩnh vực giáo dục; hệ thống phòng học lý thuyết khang trang hiện đại, hệ thống các phòng thực hành, nhà xưởng đáp ứng đầy đủ công tác dạy học và đào tạo nghề cho học viên, sinh viên đặc biệt lĩnh vực giáo dục thể chất (GDTC) và TDTT nhà trường có hệ thống sân bãi (06 sân bóng đá, 02 bóng chuyền, 04 sân cầu lông, 02 tennis...) đáp ứng đầy đủ nhu cầu học tập và tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên. Là một giảng viên phụ trách công tác GDTC trong nhà trường (cụ thể giảng dạy và phát triển phong trào TDTT NK môn VCT BD và các môn NK TDTT khác như bóng chuyền, bóng đá, cầu lông...); Bản thân nhận thấy mỗi người ai cũng cần có sức khỏe, đó là yêu cầu của cách mạng trong kỷ nguyên mới, là yêu cầu của sự tồn tại và phát triển xã hội, là đòi hỏi của sự nghiệp công nghiệp hóa và hiện đại hóa, đồng thời cũng là mong ước chính đáng của đời sống hạnh phúc cá nhân. Muốn sức khỏe, thể chất con người được phát triển hài hòa, biện pháp thiết thực, tiết kiệm và hiệu quả nhất là thông qua giáo dục thể chất, đặc biệt là tập luyện các môn võ mang tính truyền thống đầy tự hào dân tộc như là VCT BD.

Vì vậy; bên cạnh việc giảng dạy GDTC chính khóa đạt chất lượng, công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa sao cho hiệu quả là cần thiết và luôn được sự quan tâm, đầu tư phát triển thường xuyên của Đảng và Nhà nước ta. Chỉ thị 36-CT/TW nêu rõ: [30] “*Thực hiện GDTC trong tất cả các trường học, làm cho việc tập luyện TDTT trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết học sinh, sinh viên*”. Điều 14 - Pháp lệnh TDTT quy định: “*Nhà nước khuyến khích hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường*”. Thông tư liên tịch số 34/TTLT-BGD&ĐT-UBTDTT (nay là Tổng cục TDTT trực thuộc Bộ Văn Hóa, Thể Thao và Du Lịch) ngày 29/12/2005 V/v Hướng dẫn phối hợp quản lý và chỉ đạo công tác TDTT trường học giai đoạn 2006-2010 đã nhấn mạnh: “*Phát triển TDTT trường học theo hướng đổi mới và nâng cao chất lượng giờ học thể dục nội khóa, đa dạng các hình thức hoạt động ngoại khóa, đồng thời tổ chức chặt chẽ việc kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đối với người học*”. [112]

Thực hiện quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng BGD&ĐT về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao NK cho HS-SV, và theo ý kiến chỉ đạo của Phó Thủ tướng Nguyễn Thiện Nhân trong Hội nghị triển khai công tác ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch ngày 17/02/2009, tại Hà Nội về... “*Vận động người dân tập thể dục thường xuyên, đưa Võ cổ truyền vào nhà trường, phát động những cuộc thi Võ cổ truyền trên cả nước...*”, Bộ GD&ĐT đã có chủ trương phát triển các môn thể thao dân tộc trong nhà trường. [91]

Việc đưa võ thuật vào trường học sẽ như là một làn gió mới khi mà học sinh-sinh viên (HS-SV) đang trong tình trạng thiếu quan tâm tới thể dục thể thao. Sinh viên tham gia tập luyện không chỉ để rèn luyện sức khỏe, sự dẻo dai, các em sinh viên còn rút ra được nhiều bài học bổ ích cho bản thân trong quá trình luyện tập. Trong đó, VCT BD là một môn thể thao mang nhiều ý nghĩa, vừa giúp phát triển thể chất, vừa rèn luyện đạo đức tác phong, giáo dục tinh thần thượng võ, lòng yêu nước, truyền thống chống ngoại xâm và tự hào dân tộc.

VCT BD là “*môn võ phái thuộc môn Võ cổ truyền Việt Nam*”, VCT BD đã góp phần làm rạng danh cho Võ cổ truyền Việt Nam qua triều đại Tây Sơn. Triều đại nhà Tây Sơn đã từng: “Tiêu diệt vua Lê - Chúa Trịnh ở đảng ngoài và chúa Nguyễn ở đảng trong, tiêu diệt quân Xiêm xâm lược, đánh tan mộng xâm lăng của nhà Thanh muốn đồng hoá người Việt”. Chính vì lẽ đó, kỹ thuật phổ biến nhất trong VCT BD là “võ Ta”.

VCT BD phát triển mạnh mẽ và rực rỡ nhất là giai đoạn thời Tây Sơn, trong đó người có công lao vô cùng to lớn đó là anh hùng dân tộc Nguyễn Huệ (vua Quang Trung). Ông là một người tướng “*Bách chiến bách thắng*”. Trải qua hơn 20 năm chiến đấu liên tục, Nguyễn Huệ đã đánh hàng trăm trận và đánh đâu thắng đấy. Càng đánh càng thắng lớn, càng về cuối đời sự nghiệp chiến đấu của ông, thắng lợi càng huy hoàng, chiến công càng hiển hách. Ông đã để lại cho đời với những vàng thoi bất hủ thể hiện chí khí và khí phách của dân tộc Việt Nam ta. [99, tr.297]; [19, tr.111].

“Đánh cho để dài tóc

Đánh cho để đen răng

Đánh cho nó chích luân bất phản

Đánh cho nó phiến giáp bất hoàn

Đánh cho sử tri nam quốc anh hùng chi hữu chủ” [41, tr.220]

Võ học thời Tây Sơn đã ảnh hưởng sâu sắc đến **võ học Bình Định** nói riêng và **võ học Việt Nam** nói chung. Là niềm tự hào của dân tộc mà thế hệ trẻ của chúng ta ngày hôm nay cần nên phát huy và bảo tồn sự nghiệp mà ông cha ta đã để lại. Mục đích giáo dục cho thế hệ trẻ niềm tự hào dân tộc. Chính vì thế, việc đưa VCT BD vào giảng dạy chương trình ngoại khóa là việc làm cấp thiết thể hiện niềm tự tôn và bảo tồn văn hóa dân tộc của người Việt Nam.

Hiện nay tại trường CD CNTĐ việc tổ chức hoạt động NK cho SV là phù hợp với chủ trương của BGH nhà trường. Bộ môn GDTC đưa các môn thể thao có thể mạnh của trường vào giờ NK cho phù hợp với đặc điểm của trường là việc làm cấp bách và cần thiết, trong đó có môn VCT BD. Tuy vậy, các môn

thể thao NK thường do SV ham thích hướng dẫn hoặc có hướng dẫn của giảng viên xong vẫn không tránh khỏi những hạn chế do chưa có một chương trình môn học cụ thể nào được xây dựng, mà chủ yếu thông qua kinh nghiệm của các bạn biết và học trước chỉ cho bạn chưa biết...

Đề tài mong muốn đưa VCT BD vào giảng dạy trong chương trình NK của Trường CĐ CNTĐ là nhằm góp một phần nhỏ công sức trong nền văn hóa dân tộc. Là một người con đất Bình Định nói riêng, và của dân tộc Việt Nam nói chung, bản thân cũng muốn bảo tồn nền lịch sử văn hóa ấy cho nên tôi chọn đề tài: ***“Nghiên cứu ứng dụng Võ cổ truyền Bình Định vào chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa cho sinh viên Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức”***.

Luận án không chỉ có ý nghĩa lý luận mà còn có ý nghĩa thực tiễn, là sản phẩm khoa học với những luận chứng, luận cứ khoa học.

2. Mục đích nghiên cứu

Thông qua nghiên cứu, đánh giá được những mặt tích cực cũng như hạn chế của môn VCT BD, từ đó xây dựng được chương trình giảng dạy NK môn VCT BD mới phù hợp với đặc điểm của SV trường CĐ CNTĐ, qua đó góp phần phát triển rộng rãi nét tinh hoa, truyền thống võ học dân tộc, đào tạo ra thế hệ SV trí thức, năng động, khỏe mạnh sẵn sàng thích ứng yêu cầu xã hội.

3. Mục tiêu nghiên cứu

Để giải quyết mục đích nghiên cứu nêu trên, luận án xác định các mục tiêu để giải quyết mục đích nghiên cứu nêu trên, luận án xác định các mục tiêu nghiên cứu sau:

Mục tiêu 1: Đánh giá thực trạng công tác GDTC Trường CĐ CNTĐ.

Mục tiêu 2: Xây dựng chương trình giảng dạy môn VCT BD vào giờ NK cho SV trường CĐ CNTĐ.

Mục tiêu 3: Ứng dụng thực nghiệm và đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy NK môn VCT BD sau một năm học tại trường CĐ CNTĐ.

4. Giả thuyết khoa học của luận án

Trên cơ sở đánh giá chương trình GDTC và thực trạng công tác GDTC của trường CĐ CNTT cho thấy, năng lực thể chất của SV còn thấp. Giả thuyết nguyên nhân chủ yếu là do các yếu tố và điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC trong nhà trường, đặc biệt là chưa lựa chọn được chương trình GDTC phù hợp cho SV. *Nghị quyết số 08/NQ-TW, về công tác TDTT đã chỉ đạo phải “Nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường học. Mở rộng và nâng cao chất lượng hoạt động thể dục thể thao quần chúng...”* [13]. Do vậy, nếu lựa chọn hợp lý các môn thể thao cho chương trình môn học giáo dục thể chất NK phù hợp sẽ góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả học tập cho SV. Sau khi tập luyện môn học NK VCT BD tại trường CĐ CNTT thì sinh viên sẽ được nâng thể chất, phát triển rộng rãi nét tinh hoa, truyền thống võ học dân tộc, biết được đòn thế tấn công - phòng ngự, biết được 02 bài quyền “Hùng Kê quyền và Yến phi quyền”, đào tạo ra thế hệ SV trí thức, năng động, khỏe mạnh sẵn sàng thích ứng yêu cầu xã hội.

Chương I

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Một số quan điểm, đường lối của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học

Giáo dục và đào tạo là một vấn đề hết sức quan trọng trong đời sống kinh tế - chính trị của mỗi nước, là biểu hiện trình độ phát triển của mỗi quốc gia. Sinh thời, Hồ Chí Minh đã nói: “Một dân tộc dốt là một dân tộc yếu” [50], Vì vậy; ngay từ những ngày đầu mới giành được chính quyền, Đảng ta luôn xác định: Phát triển giáo dục và đào tạo nhằm nâng cao dân trí, đào tạo nguồn nhân lực có chất lượng tốt là một nhiệm vụ quan trọng của cách mạng Việt Nam.

Giáo dục toàn diện là mục tiêu luôn được Đảng và Nhà nước ta quan tâm, nhằm chuẩn bị tốt hành trang cho thế hệ trẻ bước vào tương lai. Về định hướng công tác giáo dục đào tạo và khoa học công nghệ trong những năm tới, nghị quyết Trung ương II khóa VIII đã khẳng định: “Giáo dục đào tạo cùng với khoa học công nghệ phải trở thành quốc sách hàng đầu. Muốn xây dựng đất nước giàu mạnh, xã hội công bằng, văn minh phải có con người phát triển toàn diện. Tức là không chỉ phát triển về mặt trí tuệ, đạo đức mà còn cường tráng về thể chất. Chăm lo cho con người về thể chất, là trách nhiệm của toàn xã hội, của tất cả các ngành, các đoàn thể, trong đó có GDĐT, y tế và TDTT”.

- Cùng với nghị quyết, chỉ thị của Đảng và nhà nước. Bộ GD và ĐT đã thực hiện chủ trương, đường lối về công tác TDTT nói chung và GDTC trong học đường nói riêng, bằng rất nhiều văn bản, pháp quy cụ thể như:

- Tiếp tục thực hiện qui chế GDTC và Y tế trường học theo Quyết định số 14/2001 - QĐ-BGD&ĐT ngày 03/05/2001 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT; [86]

+ Để tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển TDTT nước nhà, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành chỉ thị 133/TTg về việc xây dựng quy hoạch phát triển ngành Thể dục thể thao, trong đó nêu rõ: ...Ngành TDTT phải xây dựng định hướng phát triển có tính chất chiến lược, trong đó quy định các môn thể thao và các hình thức hoạt động mang tính phổ cập đối với mọi đối tượng, mọi lứa tuổi

tạo thành phong trào tập luyện rộng rãi của quần chúng “khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc”... [27]

+ Quyết định số 72/2008/QĐ-BGD về việc ban hành Quy định tổ chức hoạt động Thể dục, thể thao NK cho học sinh, SV; triển khai thực hiện cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” của đơn vị nhà trường giai đoạn 2012-2020; thực hiện nghiêm túc việc dạy và học môn Thể dục theo chương trình quy định, có biện pháp tổ chức, hướng dẫn các hình thức tập luyện và hoạt động thể thao NK ngoài giờ học. [91]

+ Chỉ thị số 40-CT/TW của Ban chấp hành Trung ương Đảng cộng sản Việt Nam về việc xây dựng, nâng cao chất lượng đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục, Hà Nội ngày 15 tháng 06 năm 2004. Nêu rõ: “Phát triển giáo dục và đào tạo là quốc sách hàng đầu, là một trong những động lực quan trọng thúc đẩy sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước, là điều kiện để phát huy nguồn lực con người. Đây là trách nhiệm của toàn Đảng, toàn dân, trong đó nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục là lực lượng nòng cốt, có vai trò quan trọng”. [31]

- Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT hoạt động thể thao trong nhà trường, trong đó có đề cập đến thành lập, quản lý, phát triển câu lạc bộ (CLB) các môn thể thao tùy thuộc điều kiện thực tế của nhà trường và nhu cầu, sở thích tập luyện, sức khỏe của HS, SV. Mỗi nhà trường có từ một CLB thể thao trở lên hoạt động thường xuyên, nền nếp; bố trí thời gian hợp lý, lồng ghép hoạt động câu lạc bộ thể thao với môn học GDTC trong chương trình giáo dục các cấp học, trình độ đào tạo bảo đảm tính liên thông, góp phần phát triển toàn diện thể chất và thể thao trường học, tổ chức phát triển môn bơi, võ cổ truyền và các môn thể thao dân tộc phù hợp với truyền thống và điều kiện thực tế của địa phương. [109]

- Chỉ thị 36 CT/TW nêu rõ: “Mục tiêu cơ bản, lâu dài của công tác TDTT là hình thành nền TDTT phát triển và tiến bộ, góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, đáp ứng nhu cầu văn hóa của nhân dân. Thực hiện GDTC trong tất cả các

trường học, nhằm mục tiêu làm cho việc tập luyện TDTT trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết học sinh, SV”. [30]

- Bộ GD&ĐT cần đặc biệt coi trọng công tác GDTC trong nhà trường, cải tiến nội dung giảng dạy TDTT nội khóa, NK, quy định rèn luyện thể lực cho học sinh ở các cấp học, có quy chế bắt buộc các trường học phải có sân bãi, phòng tập TDTT, có định biên hợp lý và có kế hoạch, tích cực đào tạo đội ngũ giáo viên TDTT, đáp ứng nhu cầu ở tất cả các cấp học. Để khẳng định vai trò tất yếu của TDTT đối với toàn xã hội, cũng như nhằm thúc đẩy phong trào TDTT quần chúng, công tác GDTC trường học.

- Như vậy GDTC và thể thao trường học thực sự có vị trí quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, hoàn thiện về nhân cách, trí tuệ và trình độ chuẩn bị thể lực để chuẩn bị cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa, giữ vững và tăng cường an ninh và quốc phòng cho đất nước.

- Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI Đảng Cộng sản Việt Nam họp từ ngày 12 đến 19/1/2011, tại Trung tâm Hội nghị quốc gia Mỹ Đình, Thủ đô Hà Nội. Chủ đề của Đại hội là: “Tiếp tục nâng cao năng lực lãnh đạo và sức chiến đấu của Đảng, phát huy sức mạnh toàn dân tộc, đẩy mạnh toàn diện công cuộc đổi mới, tạo nền tảng để đến năm 2020 nước ta cơ bản trở thành nước công nghiệp theo hướng hiện đại”. Đảng ta đã xem giáo dục là bộ phận quan trọng của cuộc cách mạng tư tưởng; thực thi nhiệm vụ chăm sóc và giáo dục thế hệ trẻ từ nhỏ cho đến lúc trưởng thành. Nghị quyết đại hội Đảng lần thứ VI tiếp tục khẳng định vai trò của giáo dục đào tạo là: “Hình thành và phát triển toàn diện nhân cách xã hội chủ nghĩa của thế hệ trẻ, đào tạo đội ngũ lao động có kỹ thuật đồng bộ về ngành nghề, phù hợp với yêu cầu phân công lao động của xã hội”. Bên cạnh đó, vai trò quan trọng của giáo dục chuyên nghiệp trong việc phát triển con người Việt Nam mới cũng được đánh giá cao. Đảng coi sự nghiệp giáo dục, nhất là giáo dục đại học và chuyên nghiệp, trực tiếp góp phần vào việc đổi mới công tác quản lý kinh tế và xã hội. [146]

- Từ năm 1994 đặc biệt là sau khi quán triệt chỉ thị 36CT/TW (1994), Bộ giáo dục và đào tạo được sự ủng hộ của các ngành hữu quan như Tổng cục TDTT, Bộ kế hoạch và đầu tư đã lập kế hoạch và tiến hành xây dựng được một hệ thống gần 100 nhà tập luyện, thi đấu, nhà tập đa chức năng, phòng tập TDTT ở các trường Đại học, Cao đẳng sư phạm, các trường phổ thông, phổ thông dân tộc nội trú toàn quốc. Hệ thống nhà tập này đã được sự phát huy tác dụng, tạo điều kiện thuận lợi cho công tác GDTC và thể thao trường học. [30]

- Trong giai đoạn mới, sự nghiệp TDTT cần được tiếp tục phát triển theo những quan điểm đã nêu trong Chỉ thị 36-CT/TW và phương hướng, nhiệm vụ đã được Đại hội IX của Đảng xác định: “Đẩy mạnh hoạt động TDTT, nâng cao thể trạng và tầm vóc của người Việt Nam. Phát triển phong trào TDTT quần chúng với mạng lưới cơ sở rộng khắp; đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ vận động viên thể thao thành tích cao, đưa thể thao Việt Nam lên trình độ chung trong khu vực Đông - Nam Á và có vị trí cao trong nhiều bộ môn. Đẩy mạnh xã hội hoá, khuyến khích nhân dân và các tổ chức tham gia thiết thực, có hiệu quả các hoạt động văn hoá thể thao”. Công tác TDTT phải góp phần tích cực thực hiện các nhiệm vụ kinh tế - xã hội, quốc phòng, an ninh và mở rộng quan hệ đối ngoại của đất nước, trước hết là góp phần nâng cao sức khỏe, rèn luyện ý chí, giáo dục đạo đức, nhân cách, lối sống và nâng cao đời sống văn hoá, tinh thần của nhân dân; xây dựng khối đại đoàn kết toàn dân, nâng cao lòng tự hào dân tộc và đẩy lùi tệ nạn xã hội ở từng địa phương. Phần đầu đến năm 2010 toàn quốc đạt tỷ lệ 18-20% dân số tập luyện TDTT thường xuyên; 80-90% học sinh, SV đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định; giữ vị trí là một trong ba nước đứng đầu về thể thao ở khu vực Đông - Nam Á, một số môn có thứ hạng cao tại các giải thể thao châu Á và thế giới.

- **Luật giáo dục** được Quốc hội khóa IX, nước cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam thông qua ngày 14/6/2019 và pháp lệnh TDTT được Ủy ban thường vụ quốc hội thông qua tháng 09/2000 quy định: Nhà nước coi trọng TDTT trường học, nhằm phát triển và hoàn thiện thể chất cho tầng lớp thanh thiếu niên

nhi đồng. “GDTC là nội dung giáo dục bắt buộc đối với học sinh, SV được thực hiện theo hệ thống giáo dục quốc dân từ mầm non đến đại học”. Đồng thời luật còn qui định: “Nhà nước coi trọng TDTT trường, nhằm phát triển và hoàn thiện thể chất cho tầng lớp thanh thiếu niên. GDTC là nội dung giáo dục bắt buộc đối với HS-SV được thực hiện trong hệ thống giáo dục quốc dân từ mầm non đến đại học”. [66]

- Quy mô và chất lượng của phong trào TDTT quần chúng trong HS-SV được mở rộng và nâng cao, cơ sở hạ tầng TDTT trường học được phát triển đồng bộ theo nhiều cấp độ khác nhau, nhằm đảm bảo có chất lượng và hiệu quả cao trong GDTC, bồi dưỡng và phát triển tài năng thể thao của đất nước.

- Hệ thống tổ chức GDTC và thể thao học đường được xã hội hóa ở trình độ cao, trên cơ sở mục tiêu giáo dục theo pháp luật và các văn bản của nhà nước.

- Các công trình TDTT trường học được hiện đại hóa, ngang tầm với các trường tiên tiến trong khu vực.

- Đội ngũ cán bộ, giảng viên TDTT có khả năng sáng tạo về lý luận và phương pháp GDTC, vận dụng công nghệ tiên tiến trong công tác GDTC và thể thao học đường; tham gia hoạt động có hiệu quả trong các tổ chức thể thao HS-SV ở khu vực và thế giới. Đào tạo đủ giáo viên/giảng viên TDTT cho trường học, theo tiêu chuẩn 250 HS/Giáo viên; đối với các trường Đại học và Cao đẳng là 150 SV/giảng viên.

- Bộ trưởng Bộ GD&ĐT đã ban hành quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT về công tác GDTC trong nhà trường [89], “Nhà trường phải có kế hoạch hướng dẫn HS-SV tập luyện thường xuyên, tổ chức các ngày hội thể thao của trường và xây dựng thành nề nếp truyền thống. “Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi và chỉ tiêu phát triển thể lực cho HS-SV theo quy định của chương trình GDTC”.

1.2. Mục tiêu, nhiệm vụ & vai trò của GDTC trong các trường Trung cấp, Cao đẳng, Đại học ở Việt Nam

1.2.1. Mục tiêu của GDTC trong các trường Cao đẳng, Trung cấp, Đại học ở Việt Nam

Mục tiêu của GDTC của các trường học ở Việt Nam từ các cấp Tiểu học, THCS, THPT, Cao đẳng, Trung cấp, Đại học ở nước ta là: “Nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất, góp phần hình thành bồi dưỡng nhân cách, đáp ứng yêu cầu giáo dục toàn diện cho người học”. Đó là phương hướng chiến lược quan trọng nhất của GDTC ở nước ta; riêng đối với cấp Cao đẳng, Trung cấp và Đại học, trong đó đòi hỏi tất cả các mặt giáo dục phải hướng tới phát triển cho HS-SV toàn diện tất cả các mặt: “Đức, trí, thể, mỹ”, để họ trở thành những con người mới XHCN. Nhằm thực hiện mục tiêu chung của giáo dục là phát triển con người một cách toàn diện đáp ứng các yêu cầu:

- Nâng cao sức khỏe, 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 hóa, tinh thần lành mạnh, ngăn ngừa các tệ nạn xã hội, phát triển và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.
- Phần đầu 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 khóa và NK nhằm phát triển thể lực toàn diện, phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao, nhằm nâng cao thành tích thể thao trong HS-SV.

Đảng và nhà nước đã ban hành nhiều văn bản, chỉ thị, nghị quyết về cải cách giáo dục như: Nghị quyết số 14-NQ/TW ngày 11-01-1979 về “cải cách giáo dục” đã đặt ra: Cải cách giáo dục nhằm làm tốt việc chăm sóc và giáo dục thế hệ trẻ ngay từ tuổi ấu thơ cho tới lúc trưởng thành, nguyên lý cải cách giáo dục là việc học phải đi đôi với hành, giáo dục kết hợp với lao động sản xuất, nhà trường gắn với xã hội. Đây là nghị quyết đầu tiên về chuyên đề giáo dục sau khi đất nước thống nhất và nó đã đặt nền móng cho công cuộc cải cách giáo dục của đất nước trong những năm 1980 của thế kỷ XX; Nghị quyết số 04-NQ/HNTW

ngày 14-01-1993 “Về tiếp tục đổi mới sự nghiệp giáo dục và đào tạo”; Nghị quyết 14/2005/NQ-CP ngày 02-11-2005 về “đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục đại học Việt Nam giai đoạn 2006-2010”;... và hiện nay là Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04-11-2013 về “đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế”. [3], [7], [14]

1.2.2. Nhiệm vụ của GDTC trong các trường Trung cấp, Cao đẳng, Đại học ở Việt Nam

GDTC trong trường Đại học là một bộ phận cấu thành của giáo dục toàn diện (đức, trí, thể, mỹ) là một bộ phận quan trọng cho HS-SV trong thời đại mới. Văn kiện Đại hội Đảng lần thứ VIII đã chỉ rõ: “Cơ thể cường tráng là cơ sở vật chất của đời sống vật chất và tinh thần của xã hội”. Không có thể chất cường tráng, HS-SV khó hoàn thành nhiệm vụ học tập và khó phát huy tác dụng của mình trong sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa của đất nước trong tương lai. GDTC 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 HS-SV cùng với một số yêu cầu khác. Căn cứ vào nhiệm vụ chung của hệ thống GDTC ở các trường đại học được cụ thể hóa như sau:

*** Nhiệm vụ bảo vệ và nâng cao sức khỏe:**

- Thúc đẩy sự phát triển hài hòa 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 tổ 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 và sức đề kháng của cơ thể đối với các ảnh hưởng bất lợi của môi trường bên ngoài, phòng chống lại bệnh tật.

*** Nhiệm vụ giáo dục:**

- Trang bị cho SV những tri thức về TDTT, lượng vận động, 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 tri thức về mặt tổ chức và phương pháp tiến hành một buổi tập luyện TDTT.

*** 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, HS-SV đi vào cuộc sống lao động sản xuất, công tác. Đồng thời, phải gắn liền nó với các yêu cầu cụ thể và các hoạt động chung của nhà trường.

1.2.3. Vai trò của GDTC đối với HS-SV

Thời kỳ mới - thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa càng yêu cầu cao đối với việc nâng cao thể chất cho HS-SV, đòi hỏi HS-SV phải có sức khỏe tốt, thể chất phát triển một cách hài hòa để sau này khi ra trường có thể công tác trong điều kiện lao động với tốc độ cao, cường độ lớn và thần kinh căng thẳng đặc biệt là đối với ngành nghề như Công nghệ, Kinh tế... vì vậy, vai trò của GDTC trong SV có ý nghĩa hết sức to lớn.

- GDTC trong HS-SV là cơ sở của TDTT toàn dân: Bác Hồ đã từng nói: *“Non sông Việt Nam có trở nên vẻ vang hay không, dân tộc Việt Nam có được vẻ vang sánh vai với các cường quốc năm châu được hay không, chính là nhờ một phần lớn ở công học tập của các cháu”*. GDTC trường học có ý nghĩa quan trọng đối với việc phát hiện và bồi dưỡng nhân tài, nâng cao trình độ thể thao nước nhà.

- GDTC trường học có tác dụng quan trọng đối với việc đẩy mạnh phong trào TDTT quần chúng phát triển. Vì vậy, GDTC trường học có ý nghĩa chiến

lược quan trọng đối với việc phát triển TDDT nước nhà, có tác dụng lâu dài, toàn diện và cơ bản.

- GDTC trong HS-SV là một yếu tố tích cực phát triển đời sống văn hóa tinh thần. GDTC trong trường học có tác dụng to lớn trong việc xây dựng một nền văn hóa mới và con người mới. TDDT là biện pháp xây dựng những phẩm chất cao quý cho HS-SV. Cơ thể cường tráng, đặc biệt là hệ thống thần kinh khỏe mạnh, là cơ sở vật chất cho sự phát triển trí lực. Khoa học đã chứng minh, sự thông minh của con người có liên quan đến trạng thái kết cấu vật chất và cơ năng của đại não. Thường xuyên tập luyện TDDT có thể cung cấp đầy đủ dưỡng khí cho đại não, làm cho thần kinh ở đại não phát triển mạnh mẽ.

- Rèn luyện GDTC và hoạt động TDDT với các hình thức khác nhau trong trường Đại học còn có thể trang bị thêm các tri thức, kỹ thuật và kỹ năng, làm phong phú thêm nội dung sinh hoạt văn hóa bổ ích.

- GDTC trường học còn có tác dụng trong việc giáo dục thẩm mỹ HS-SV. Luyện tập TDDT thường xuyên, có thể làm cho cơ thể đẹp, cân xứng về thể hình, đồng thời nó cũng có vai trò to lớn trong việc bồi dưỡng động tác đẹp, tư thế đẹp, cử chỉ đẹp, tâm hồn đẹp và óc mỹ quan chính xác.

- GDTC và tập luyện TDDT của HS-SV trong các trường Đại học hiện nay ở nước ta có một vai trò quan trọng trong việc giáo dục một nếp sống văn hóa lành mạnh, đồng thời nó là biện pháp hữu hiệu để chiếm lĩnh trận địa tư tưởng văn hóa ngoài giờ, ngăn ngừa và khắc phục các hành vi tiêu cực của HS-SV như: Rượu chè, cờ bạc, ma túy, game...

- GDTC trong HS-SV còn có ý nghĩa quan trọng trong việc giáo dục tư tưởng, đạo đức cho HS-SV, bồi dưỡng tốt về phẩm chất, ý chí, tác phong cũng như xây dựng một lối sống cao thượng cho HS-SV. Tính chất của các bài tập TDDT rất khác nhau là điều kiện hữu ích để bồi dưỡng lòng dũng cảm, tinh thần hợp tác, ý thức tập thể... cho HS-SV.

- Tính tranh đua cao độ trong thi đấu TDDT cũng tạo điều kiện để bồi dưỡng tinh thần sáng tạo, chí tiến thủ, phấn đấu gian khổ, tinh thần trách nhiệm

và trọng danh dự. GDTC trong trường học góp phần làm phong phú đời sống xã hội hiện đại.

Ngoài những vai trò nêu trên của GDTC trong nhà trường, nó còn góp phần làm phong phú xã hội ngày nay. Trong xã hội hiện đại, sinh hoạt thường ngày không tách rời với TDTT; trong đó GDTC trường học đóng vai trò tích cực. Trong trường, khi HS-SV được giáo dục những kiến thức về hoạt động TDTT, sau này sẽ là người chủ động hoạt động TDTT trong đời sống xã hội, làm cho sinh hoạt của con người ngày thêm văn minh, hạnh phúc và phát triển.

Tóm lại: GDTC Đại học ngày càng có tác dụng to lớn cả chiều sâu và chiều rộng, có ý nghĩa chiến lược quan trọng, không những chỉ dừng lại ở chức năng tăng cường thể chất mà có tác dụng đến việc phát triển cơ thể hài hòa, góp phần xây dựng một cuộc sống văn minh cho con người.

1.3. Một vài khái niệm có liên quan

1.3.1. Thể chất, giáo dục thể chất, giáo dưỡng thể chất và chuẩn bị thể lực

- **Thể chất:** Thể chất là chỉ chất lượng thân thể con người. Đó là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể, được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống (có giáo dục và rèn luyện). [120, tr.06]

Thể chất bao gồm thể hình, khả năng chức năng và khả năng thích ứng. [120, tr.07]

- Thể hình nói về hình thái, cấu trúc của cơ thể, bao gồm trình độ phát triển, những chỉ số tuyệt đối về hình thái và tỷ lệ giữa chúng cùng tư thế.

- Khả năng thích ứng chỉ trình độ (năng lực) thích ứng chủ yếu về chức năng của cơ thể con người với hoàn cảnh bên ngoài, bao gồm cả sức đề kháng với các bệnh tật. Còn trạng thái thể chất chủ yếu nói về tình trạng của cơ thể qua một số dấu hiệu về thể trạng, được xác định bằng các cách đo tương đối đơn giản về chiều cao, cân nặng, vòng tròn ngực, dung tích sống, lực tay, chân, lưng... trong một thời điểm nào đấy. [120, tr.07]

- **Giáo dục thể chất:** Thông thường, người ta coi GDTC là một bộ phận của TDTT. Nhưng chính xác hơn, đó còn là một trong những hình thức hoạt động cơ bản có định hướng rõ của TDTT trong xã hội, một quá trình có tổ chức để truyền thụ và tiếp thu những giá trị của TDTT trong hệ thống giáo dục - giáo dưỡng chung (chủ yếu trong nhà trường). [120, tr.09]

- **Giáo dưỡng thể chất:** Cũng như các mặt hình thức giáo dục khác, giáo dưỡng thể chất theo đặc trưng chung cũng là một quá trình giáo dục với đầy đủ những dấu hiệu chung của nó (vai trò chủ đạo của giáo dục trong quá trình dạy học, tổ chức hoạt động theo những nguyên tắc sư phạm...). [120, tr.09]

Như vậy; “**Giáo dục thể chất**” là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Quan niệm như thế, chúng ta có thể coi phát triển thể chất là một phần hệ quả của GDTC. Quá trình phát triển thể chất có thể chỉ là do bẩm sinh tự nhiên (sự phát triển thể chất tự nhiên của trẻ khi đang lớn) hoặc còn có thêm động tác có chủ đích, hợp lý của giáo dục thể chất đem lại. [120, tr.09]

- **Chuẩn bị thể lực:** Thực ra cũng tương tự với thuật ngữ GDTC. Nhưng khi dùng thuật ngữ này người ta chủ yếu muốn nhấn mạnh tới phương hướng, mục đích chuẩn bị thể lực thực dụng cho lao động hoặc hoạt động cụ thể nào đó trong thực tế, đòi hỏi một trình độ chuyên môn chuẩn bị thể lực đáp ứng cụ thể hơn. Chuẩn bị thể lực chung là một quá trình GDTC không chuyên môn hoá hoặc chuyên môn hoá tương đối ít, nhằm tạo ra những tiền đề cung rộng rãi về thể lực là chính để có thể đạt kết quả tốt trong một hoạt động (hoặc một số hoạt động) nào đó. Chuẩn bị thể lực chuyên môn lại chỉ nhằm phục vụ cho yêu cầu chuyên biệt hẹp theo từng nghề, môn thể thao, thậm chí động tác (kỹ thuật) trong từng tình huống cụ thể; thường được đặt trên nền và sau chuẩn bị thể lực chung. [120, tr.10]

1.3.2. Chương trình giáo dục thể chất

Chương trình GDTC là một loại hình giáo dục thể hiện một quá trình sư phạm có tổ chức, có mục đích, có kế hoạch để truyền thụ những tri thức, kỹ

năng, kỹ xảo vận động cho đối tượng cụ thể (học sinh, SV). Điều này có nghĩa là chương trình GDTC cũng như các chương trình giáo dục khác, cũng là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, chương trình GDTC có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động phù hợp với nguyên tắc sư phạm. Chương trình GDTC chia thành hai mặt tương đối độc lập là dạy học động tác và giáo dục các tổ chất thể lực, tuy nhiên chúng luôn phải song hành cùng nhau.

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. [152]

Nội dung giảng dạy chương trình GDTC được thể hiện cụ thể trong các môn học trong chương trình đào tạo (Bóng đá, Bóng rổ, Bóng chuyền, Thể dục phát triển chung...). Ở một góc độ nhất định, có thể hiểu nội dung giảng dạy chương trình GDTC 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.

Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng của chương trình GDTC được gắn liền với giáo dục trí dục, đạo đức, thẩm mỹ, nghề nghiệp; nó thể hiện đầy đủ các mặt của giáo dục đặc trưng như sau:

*** Về mặt kiến thức:**

Kiến thức trong chương trình GDTC được xác định bởi những tri thức chung, các hệ thống kỹ năng, kỹ xảo phong phú để điều khiển các hoạt động của cơ thể trong không gian và thời gian, biết sử dụng các kỹ năng, kỹ xảo vận động trong điều kiện sống và hoạt động khác của con người. Nhận thức bao hàm những kiến thức lý luận khoa học, những nội dung phương pháp tập luyện TDTT theo chương trình quy định nhằm giáo dục SV về đạo đức xã hội chủ nghĩa, tinh thần tập thể, tinh thần tự giác tích cực học tập, sử dụng các bài tập

thể chất như là phương pháp GDTC nhằm mục đích rèn luyện thể lực cũng như nâng cao sức khỏe sẵn sàng lao động và bảo vệ tổ quốc (theo tác giả **Poomomrev** - 1983).

Kiến thức chương trình GDTC có ý nghĩa rất quan trọng trong việc tiếp thu kỹ năng, kỹ xảo vận động. Theo **Matveev** (1999), “Kiến thức là tiền đề cho việc tiếp thu những 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 ý nghĩa xã hội của GDTC cũng như bản chất của quá trình giáo dục này. Các kiến thức cho phép sử dụng các giá trị của TDDT với mục đích tự giáo dục”.

Theo tác giả **Poomomrev** (1983) và **Matveev** (1999) thì: Sử dụng các bài tập thể chất như là phương pháp GDTC nhằm mục đích rèn luyện thể lực cũng như nâng cao sức khỏe sẵn sàng lao động và bảo vệ tổ quốc và “Kiến thức là tiền đề cho việc tiếp thu những 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 ý nghĩa xã hội của GDTC cũng như bản chất của quá trình giáo dục này. Các kiến thức cho phép sử dụng các giá trị của TDDT với mục đích tự giáo dục”. Kiến thức về nội dung chương trình GDTC sẽ giúp cho việc lựa chọn và sử dụng bài tập có hiệu quả vì cùng một bài tập nhưng hiệu quả hoàn toàn khác nhau khi sử dụng các phương pháp khác nhau.

*** Về kỹ năng thực hành:**

Kỹ năng thực hành trong chương trình GDTC được hiểu như ở mức độ đánh giá nhất định (kỹ năng kỹ xảo) thực hiện kỹ thuật động tác trong chương trình GDTC; các khả năng thực hành phụ thuộc vào nhiều yếu tố như trình độ SV, điều kiện học tập, cơ sở vật chất, chế độ học tập, phong trào thể thao cũng như nhận thức của SV về GDTC, sử dụng và chuyển hóa các bài tập thể chất để rèn luyện và củng cố sức khỏe.

*** Về mục đích yêu cầu cần đạt được về chỉ tiêu về các tố chất thể lực**

Các chỉ tiêu thể lực được xác định dựa trên nguyên tắc và cơ sở khoa học GDTC, mức độ đánh giá cho lớp học. Các tiêu chuẩn này được xác định theo lứa

tuổi, năm học, giới tính. Nội dung và yêu cầu phụ thuộc vào chương trình GDTC của mỗi trường đặc thù.

Trong các trường cao đẳng, đại học, chương trình GDTC có tác dụng tích cực trong việc hoàn thiện tính cách, nhân cách, những phẩm chất cần thiết cho SV và hoàn thiện thể chất sinh viên. Việc tiến hành GDTC nhằm giữ sức khỏe và phát triển thể lực, tiếp thu những kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản có tác dụng chuẩn bị tốt về tâm lý và tinh thần của người cán bộ tương lai. Đồng thời giúp họ hiểu biết về phương pháp khoa học, để tiếp tục rèn luyện thân thể, củng cố sức khỏe, góp phần tổ chức xây dựng phong trào TDTT trong nhà trường.

Chương trình GDTC gắn liền với tính pháp lý, do Bộ GD-ĐT đã ban hành chương trình GDTC trong các trường đại học, cao đẳng hiện nay có tính mở (không bó buộc), các trường có thể căn cứ vào điều kiện sân bãi, môi trường và thể mạnh của đơn vị để triển khai cho phù hợp.

Chương trình GDTC trong các trường cao đẳng, đại học nhằm giải quyết các nhiệm vụ giáo dục, trang bị kiến thức, kỹ năng về rèn luyện thể lực của SV, giáo dục đạo đức XHCN, cung cấp cho SV những kiến thức lý luận cơ bản về nội dung và phương pháp tập luyện TDTT, góp phần duy trì và củng cố sức khỏe SV”.

Do đó muốn giáo dục con người phát triển toàn diện phải kết hợp hài hòa sự phong phú về tinh thần, sự trong sáng về đạo đức, sự toàn diện về thể chất. Sự cường tráng về thể chất là nhu cầu của bản thân con người đồng thời là vốn quý tạo ra sản phẩm trí tuệ và vật chất cho xã hội, vì vậy chăm lo cho con người về vật chất là trách nhiệm của toàn xã hội nói chung và ngành TDTT nói riêng. Đó chính là mục tiêu cơ bản, quan trọng nhất của nền giáo dục Việt Nam mà Đảng, Nhà nước luôn quan tâm và coi trọng.

1.3.3. Hoạt động ngoại khóa

Trong đời sống SV, ngoài giờ học trên lớp SV còn tham gia rất nhiều hoạt động như hoạt động văn hóa văn nghệ - TDTT, tình nguyện, tự học, giao lưu học hỏi, làm thêm, sinh hoạt hàng ngày... trong đó các hoạt động có tính chất

giáo dục và tổ chức cao chính là các hoạt động hóa văn nghệ - TDTT, tình nguyện, tự học, giao lưu. Đây thường là những hoạt động được nhà trường, các đơn vị đoàn thể tổ chức có tính kế hoạch và giáo dục cao. Ở bậc đại học, đây chính là các hoạt động góp phần giáo dục và bồi dưỡng kỹ năng sống cũng như kiến thức chuyên môn cho SV ngoài các hoạt động chính khóa trên lớp học.

Theo **T.A Ilina** nhận định công tác giáo dục học sinh ngoài giờ học thường được gọi là hoạt động NK. Hoạt động này bổ sung và làm phát huy công tác giáo dục nội khóa, trước tiên là phương tiện để phát hiện đầy đủ tài năng và năng lực của trẻ em, làm thức tỉnh hứng thú và thiên hướng của học sinh đối với một hoạt động nào đó; đó là một hình thức tổ chức giải trí của học sinh và là cơ sở để tổ chức việc thực tập về hành vi đạo đức, để xây dựng kinh nghiệm của hành vi này”.

Tác giả **Lê Trung Tấn** cho rằng hoạt động NK là những hoạt động giáo dục được thực hiện ngoài thời gian học tập, nhằm lôi cuốn đông đảo học sinh tham gia để mở rộng hiểu biết, tạo không khí vui tươi lành mạnh, tạo cơ hội để học sinh tự chọn các chuẩn mực đạo đức, nghệ thuật, rèn luyện thói quen sống trong cộng đồng và phát huy tối đa năng lực sở thích của từng cá nhân.

Trong tài liệu bồi dưỡng giáo viên về hoạt động NK do **Hồ Văn Liên** biên soạn năm 2006, “hoạt động NK là những hoạt động giáo dục được tổ chức ngoài giờ học các bộ môn văn hóa. hoạt động NK có quan hệ chặt chẽ với các hoạt động dạy học tạo điều kiện gắn lí thuyết với thực hành, thống nhất nhận thức với hành động, góp phần quan trọng vào sự hình thành và phát triển các kỹ năng, tình cảm, niềm tin, tạo cơ sở cho sự phát triển nhân cách toàn diện học sinh trong giai đoạn hiện nay”. [62]

Như vậy: *Hoạt động NK “Là dạng hoạt động của sinh viên ngoài giờ lên lớp chính thức, ngoài phạm vi qui định của chương trình bộ môn. Hoạt động này được gắn với những yêu cầu, nội dung của các môn học để có tác dụng bổ sung, hỗ trợ cho giáo dục chính khóa”.*

1.3.4. Chương trình ngoại khóa giáo dục thể chất

Là hình thức cơ bản nhất của chương trình GDTC được tiến hành trong kế hoạch học tập của nhà trường, nếu như thực hiện chương trình học tập chính khóa trong các giờ học GDTC cho học sinh, SV là nhiệm vụ cần thiết theo quy định của Bộ GD&ĐT, thì chương trình NK GDTC cũng là một trong những chương trình được Bộ GD&ĐT khuyến khích mở rộng tùy theo đặc điểm tính chất, điều kiện của đơn vị giáo dục; nói một cách khác chương trình NK GDTC ngoài mục tiêu giống như chương trình chính khóa GDTC nó còn là một dạng hoạt động của nhà trường đối với các học sinh, SV về lĩnh vực TDTT. Hoạt động này được gắn với những yêu cầu, nội dung của các môn học để có tác dụng bổ sung, hỗ trợ cho giáo dục chính khóa”.

Chương trình ngoại khóa GDTC thường thể hiện sự đáp ứng nhu cầu và ham thích của SV; trong chương trình GDTC NK thường được tổ chức một số môn TDTT như: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông, Võ; Bơi lội...; thậm chí nếu như đơn vị có điều kiện về cơ sở vật chất và nguồn nhân lực có thể tổ chức nhiều môn TDTT khác nhau như: Bóng bàn, Tennis, Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông, Võ, Tennis...; các em SV khi tham gia chương trình ngoại khóa được quyền tự do chọn lựa môn thể thao mà mình yêu thích để tham gia sinh hoạt và học tập; ngoài mục tiêu và nhiệm vụ là góp phần phát triển năng lực, thể chất một cách toàn diện, đồng thời góp phần nâng cao thành tích thể thao của SV chương trình NK GDTC còn mang tính giải trí tạo cho SV có lối sống lành mạnh.

Chương trình hoạt động NK GDTC giúp SV củng cố, bổ sung và hoàn thiện kiến thức đã được học trên lớp; giúp SV sử dụng những kiến thức đã học để nhận thức rõ và khoa học hơn về xã hội và cộng đồng xung quanh mình; chương trình hoạt động NK giúp SV biết vận dụng những tri thức đã học để xử lý các vấn đề do thực tiễn đời sống mang lại, giúp SV tự điều chỉnh hành vi đạo đức, lối sống cho phù hợp. Qua đó từng bước làm giàu thêm những kinh nghiệm thực tế, xã hội cho các em.

Chương trình hoạt động NK GDTC thể hiện chức năng là động viên lôi kéo nhiều người tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích, góp phần nâng cao sức khỏe phục vụ học tập và sinh hoạt.

1.4. Đặc điểm tâm sinh lý và tổ chức thể lực SV (lứa tuổi học viên 18 - 22)

1.4.1. Đặc điểm tâm lý sinh viên

Một trong những đặc điểm tâm lý quan trọng nhất của lứa tuổi SV là phát triển tự ý thức. Đó là ý thức và sự tự đánh giá của SV về hành động, kết quả tác động của mình, tư tưởng, tình cảm, tác phong, đạo đức, hứng thú, động cơ của hành vi, hoạt động, là sự tự đánh giá toàn diện về bản thân mình và vị trí của mình trong cuộc sống. Tự ý thức bao gồm cả tự quan sát bản thân, tự phân tích, tự trọng, tự đánh giá, tự kiểm tra hoạt động và nhân cách của mình. Tự ý thức được xem như là một loại đặc biệt của ý thức trong đời sống cá nhân, có chức năng tự điều chỉnh hành động và thái độ đối với bản thân [52, tr.29].

Những đặc điểm tâm lý của lứa tuổi thanh niên, sinh viên bị chi phối bởi những đặc điểm phát triển thể chất, môi trường và vai trò xã hội cụ thể, mà trong đó họ sống và hoạt động. Đây là một nhóm xã hội đặc biệt, đang chuẩn bị trực tiếp cho việc tham gia vào cuộc sống tinh thần của xã hội.

Hoạt động nghiên cứu khoa học của SV có ý nghĩa khá quan trọng trong việc góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, giúp SV tiếp cận và giải quyết một số vấn đề khoa học và thực tiễn [52, tr.30].

Các cơ bắp lớn phát triển tương đối nhanh (như cơ đùi, cơ cánh tay) còn các cơ nhỏ như các cơ bàn tay, ngón tay, các cơ xoay ngoài, xoay trong phát triển chậm hơn, các cơ co phát triển sớm hơn các cơ duỗi, nhất là các cơ duỗi ở nữ lực càng yếu. Đặc biệt, các tổ chức dưới da của nữ lại phát triển mạnh, do đó phần nào ảnh hưởng đến sức mạnh cơ thể.

Chiều cao đứng có thể tăng thêm vài cm, do sự phát triển của tổ chức sụn đệm giữa các khớp xương. Các tổ chức sụn đệm này dần dần xếp lại ở vào sau tuổi 40 và cũng làm cho chiều cao đứng của cơ thể giảm đi vài cm. Nhưng, cơ thể lại phát triển mạnh theo bề ngang và tăng trọng lượng. Cơ bắp phát triển

mạnh, tạo điều kiện thuận lợi cho việc tập luyện thể dục thể thao phát triển sức mạnh, sức bền.

Như vậy, cơ thể con người là một bộ máy vận động, có năng lực hoạt động rất cao, nếu được tập luyện thể dục thể thao một cách thường xuyên, có hệ thống và khoa học sẽ góp phần hoàn thiện các khả năng chức phận của cơ thể, nâng cao sức khỏe, nâng cao năng lực lao động cho con người. Ở lứa tuổi thanh niên sinh viên, con người đã tự lập, chí hướng nghề nghiệp đã hình thành rõ rệt.

1.4.2. Đặc điểm phát triển các tổ chất thể lực của SV

Sự thay đổi các tổ chất thể lực trên cơ sở của sự phát triển hình thái, chức năng. Nó thay đổi theo lứa tuổi, giới tính có tính làn sóng và tính giai đoạn. Sự phát triển các tổ chất thể lực trong quá trình trưởng thành diễn ra không đồng bộ, mỗi tổ chất phát triển theo nhịp độ riêng và vào từng thời kỳ khác nhau. Các tổ chất thể lực bao gồm: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo.

*** Sức mạnh:** Sức mạnh phụ thuộc vào hệ vận động vì nó có liên hệ mật thiết với các tổ chức xương, cơ, dây chằng, năng lực không chế và điều hòa cơ. Ở tuổi trưởng thành, sự phát triển các nhóm cơ không đồng đều nên tỷ lệ sức mạnh của các nhóm cơ cũng thay đổi theo lứa tuổi. Trong khi đó sức mạnh của các nhóm cơ co duỗi phát triển nhanh hơn nhóm cơ co, cơ hoạt động nhiều sẽ phát triển nhanh hơn cơ hoạt động ít [52, tr.32].

*** Sức nhanh:** Tốc độ là một tổ chất vận động đặc trưng bởi thời gian tiềm tàng của phản ứng, tần số động tác và tốc độ động tác đơn lẻ. Trong hoạt động thể lực, tốc độ thể hiện một cách tổng hợp. Tốc độ của động tác đơn lẻ biến đổi rõ rệt trong quá trình phát triển. Nếu được tập luyện thì tốc độ của động tác đơn lẻ sẽ phát triển tốt hơn [52, tr.33].

*** Sức bền:** Phát triển đến 21-22 tuổi thì đạt đỉnh cao, sức bền có liên quan mật thiết đến chức năng hệ thống tuần hoàn, hô hấp,... và khả năng ổn định cơ thể, tổ chất sức bền cũng biến đổi đáng kể trong các hoạt động tĩnh lực cũng như động lực. Sức bền ưu khí phát triển mạnh vào độ tuổi 18-22, trong khi sức bền yếm khí phát triển mạnh ngay ở lứa tuổi 12-11 [52, tr.33].

* **Khéo léo:** Tổ chất vận động khéo léo thể hiện khả năng điều khiển các yếu tố thể lực, không gian, thời gian. Khả năng phát triển cao nhất ở lứa tuổi 7-10. Tuổi từ 10-12 tuổi khả năng này ổn định và tuổi từ 14-15 giảm xuống, đến 16-17 tuổi khả năng định hướng trong không gian sẽ đạt mức độ người lớn [52, tr.33].

* **Mềm dẻo:** Tổ chất mềm dẻo là góc độ hoạt động của các khớp cơ thể người, nó là khả năng kéo dài của dây chằng và cơ bắp. Độ mềm dẻo không phát triển đồng đều theo sự phát triển của lứa tuổi. Độ linh hoạt cột sống của nam tuổi 7-14 nâng cao rõ rệt và đạt chỉ số lớn nhất vào tuổi 15. Khi lớn lên phát triển chậm lại. Độ linh hoạt phát triển cao vào độ tuổi 12-13, biên độ khớp hông lớn nhất vào độ tuổi 7-10 sau đó phát triển chậm lại [52, tr.33].

1.5. Võ cổ truyền Bình Định

1.5.1. Sự ra đời của Võ cổ truyền Bình Định

Trong lịch sử văn hóa dân tộc, mỗi nước đều có nền văn hóa dân tộc riêng của mình; Bình Định là cái nôi của võ thuật, người bốn phương gọi Bình Định với cái tên triu mến là **“Miền đất võ”**.

Trong thế kỷ 18 thời triều đại Tây Sơn (1778-1802), một số võ sư nổi tiếng từ miền Bắc Việt Nam và Trung Quốc chuyển đến định cư tại vùng này và dạy võ cho người dân địa phương đến cuối thế kỷ 18 các võ sư đã gây dựng tại Bình Định phái **Võ Tây Sơn** (còn gọi là **Võ trận Tây Sơn**, hay **Võ Tây Sơn**) độc đáo, kết hợp của nhiều hình thức và kỹ thuật từ những môn phái Bình Định khác nhau. Nguyên tắc của môn phái này là: **“nhất mạnh, nhì nhanh, thứ ba giỏi”**, nhấn mạnh tầm quan trọng đặc biệt của sức mạnh, sự khéo léo, và kỹ thuật có uy lực thực dụng. Tuy nhiên, cùng với sự suy vi của dòng họ Tây Sơn, nhiều kỹ thuật của phái võ trận này chỉ còn được truyền dạy trong các chi phái võ của các gia tộc tại Bình Định; như vậy, trước khi tên gọi **“Võ cổ truyền Bình Định”** ra đời đã từng xuất hiện, từng có một danh hiệu khác là **“Võ Tây Sơn”** chỉ hoạt động võ thuật sôi động tại phủ Quy Nhơn, nơi phát tích phong trào Tây Sơn; chữ Bình Định hàm nghĩa bị khuất phục; khi triều Nguyễn cho phép

người dân Bình Định, tức phủ Quy Nhơn cũ, tham gia các cuộc thi tuyển nhân tài võ học đánh đuổi giặc ngoại xâm, xây bờ, mở cõi..., khi đó võ Tây Sơn đã tái xuất trên võ đàn chính quy dưới một tên mới: **“Võ cổ truyền Bình Định”**.

Từ thời Tây Sơn đến ngày nay (khoảng gần 250 năm), có rất nhiều môn phái xuất phát từ Bình Định và vùng phụ cận như: Roi Thuận Truyền, quyền An Thái, quyền An Vinh và các hình thức võ thuật do các gia tộc, các nhà sư truyền dạy như: Tây Sơn Nhận, Bình Định Sa Long Cương, Võ trận Bình Định, Tây Sơn Bạch Long, Tây Sơn Thiếu Lâm, Bình Định gia,... Nhiều bài danh quyền có xuất xứ từ đất Bình Định như Ngọc trản quyền, Lão mai quyền, Thần đồng quyền, Yến phi quyền (còn được gọi là Én bay thảo pháp) đã được đưa vào chương trình khảo thí võ thuật thời Nguyễn và một số bài trở thành bài quy định của Liên đoàn Võ cổ truyền Việt Nam.

Như vậy; lịch sử đã cho thấy rằng, **Võ cổ truyền Bình Định** ra đời từ thế kỷ 15 nhưng trong giai đoạn thời Nguyễn Huệ thế kỷ 18 được phát huy rực rỡ; Nguyễn Huệ là người anh hùng *“Áo vải cò đào”* là một nhà võ tài ba, ông đã tập hợp quanh mình nhiều võ tướng hùng mạnh. Ông đã xây dựng dòng võ tương đối về võ lý, võ đạo và võ thuật, các bài võ về “Cương quyền” và “Nhu quyền”, ông đã tổng hợp và đưa ra những đòn thế tuyệt kỹ về tấn công, phản công và về phòng thủ... Nguyễn Huệ không chỉ là bậc vĩ nhân thiên tài mà còn là Nhà võ lỗi lạc, người đã vận dụng sáng tạo đưa võ nghệ vào huấn luyện quân đội. Xây dựng đội quân bách chiến, bách thắng, tinh thông võ nghệ, có kỷ luật nghiêm minh và có tinh thần chiến đấu cao). [82]

Người dân Bình Định tự hào về truyền thống thượng võ của triều đại Tây Sơn và những nghệ thuật chiến đấu của quân Tây Sơn, được cho là di sản văn hóa dân tộc mà nhân dân cả nước nói chung, Bình Định nói riêng, hiện nay đã gần 250 năm vẫn được bảo tồn và đang giữ gìn cái di sản văn hóa dân tộc quý báu đó.

VCT BD không đơn thuần là những bài quyền, bài thảo mang ra biểu diễn để mọi người thưởng thức. VCT BD là một phạm trù, một tinh thần, một đạo

đức mà còn là một tiềm thức đã ăn sâu vào huyết thống của người dân Bình Định. Không có nơi nào có nhiều người tập võ như ở tỉnh Bình Định. Vì vậy; các võ sư, võ sĩ của tỉnh phải có trách nhiệm rất lớn đối với việc học võ và dạy võ. Trong dân gian Bình Định, võ nhập vào nhân dân bằng nhiều con đường, vào từng gia đình, vào từng thế hệ, lúc thăng lúc trầm, có thời được xem là võ nghệ điêu tàn nhất “thời Nguyễn Ánh”. Tuy vậy VCT BD không những không mất đi mà còn giữ từ đời này sang đời khác.

1.5.2. Đặc trưng tổng thể của Võ cổ truyền Bình Định

VCT BD vô cùng phong phú, đa dạng nhưng tập trung có 04 nội dung cơ bản là: “*Luyện công, quyền thuật, võ với binh khí, luyện tinh thần*”. Quyền còn gọi là “*thảo bộ hay quyền tay không*”, bao gồm Cương quyền và Nhu quyền. Võ tay không chia thành 04 nhóm: “*Võ thể dục, võ tự vệ, võ tỷ thí và võ chiến đấu*”. Binh khí được dùng trong VCT BD bao gồm “*binh khí dài và binh khí ngắn*”.

Loại binh khí rất cơ bản được lưu hành khá phổ biến ở Bình Định là “*côn*” (tiếng địa phương gọi là roi) với nhiều “*phách roi*” độc đáo chỉ có ở Võ cổ truyền Bình Định: “*Đâm so đũa*”, “*Đá vắn roi*”, “*Phá vây*”, “*Roi đánh nghịch*”... [124, tr216].

Nói về tận dụng vũ khí thô sơ chống giặc, Bình Định có “*Bài kiếm 12*” nổi tiếng gồm 12 động tác được rút tĩa trong nhiều bài kiếm tiêu biểu của Bình Định để hình thành một cách ngắn gọn, dễ tập, dễ nhớ, được đưa vào luyện tập và thực hành chiến đấu đạt hiệu quả cao trong các lực lượng vũ trang và bán vũ trang ở địa phương. ”... [124, tr.216].

Trong các bộ môn về quyền thuật, “*Ngọc Trản*” là bài quyền tiêu biểu của VCT BD, trải qua thời gian, nó vẫn sáng chói như một “*chén ngọc*” với những bí quyết võ công vô giá. Để thực hành được một cách nhuần nhuyễn, phải tính đến công sức luyện tập cả về thể chất và ý thức nhằm tạo được sự thống nhất thành một ý niệm duy nhất, như tính thuần khiết của viên ngọc. Đó chính là bí quyết khổ luyện của lối quyền âm - dương trong Ngọc Trản công. [124, tr.216]

VCT BD thể hiện rõ tính liên hoàn, tinh tế, uyên thâm, kết hợp nhuần nhuyễn giữa cương và nhu, giữa công và thủ, giữa mạnh và yếu, giữa bên trong (tinh, khí, thần) với bên ngoài cơ thể (thủ pháp, nhãn pháp, chỉ pháp và thân pháp).

Trong võ học, nguyên lý âm dương rất quan trọng. Người võ sư biết áp dụng và sử dụng một cách khéo léo, linh hoạt để tấn công và phòng thủ, tạo ra thế có lợi cho mình. Hai câu thơ cũng là hai nguyên lý đặc trưng của VCT BD:

“Song thủ ngũ hành vi bản

Lưỡng túc bát quái vi căn”

Nghĩa là: Luyện đôi tay lấy ngũ hành làm gốc. Luyện đôi chân lấy bát quái làm cội rễ. [19, tr.49] [104, tr.234], [104, tr.405]

Người xưa nói: “Chơi nhạc mà không biết nhạc lý ấy là nhạc mò, làm người thầy thuốc mà không biết y lý là thầy lang, người võ sư mà không biết võ pháp là võ biên, mà võ biên cách võ phu không mấy xa lắm”. Cho nên tập võ mà không biết gì đến võ lý là vô nghĩa, không giúp gì cho bản thân mà tự mình mang lại họa cho mình. [104]

Đối với người tập võ, đôi tay và đôi chân là vũ khí chính yếu để tấn công và phòng thủ. Vũ khí ấy tất nhiên là phải qua tập luyện thường xuyên đạt đến thuần thục và điêu luyện. Muốn vậy người tập võ phải nắm vững võ lý cơ bản về Ngũ hành pháp và tấn pháp. Hai phương pháp này là sự khởi đầu cơ bản cho sự phát triển cường lực lưỡng chi và bản năng cơ thể. Phương pháp thư giãn thả lỏng có thể để cơ bắp dần dần trở lại trạng thái bình thường sau quá trình tập luyện và thi đấu. [104]

1.5.3. Tính đạo đức của Võ cổ truyền Bình Định

Ngoài những đức tính mà con người đề cao trong rèn luyện đạo đức là: “Nhân, nghĩa, lễ, trí, tín” thì sau khi tập võ xong thì người tập võ trở nên chính chắn, điềm tĩnh, hòa đồng với mọi người xung quanh hơn so với lúc chưa tập võ.

Đạo đức của người luyện võ còn thể hiện ở các mặt truyền thống: Thượng võ, chống ngoại xâm, uống nước nhớ nguồn, trọng nhân nghĩa, kính trên nhường dưới, giúp đỡ người khi bị sa cơ thất thế...

Trong lĩnh vực võ học, người học võ trước tiên phải có bản lĩnh, luôn lấy **“*Tâm đạo*”** để chế ngự **“*Tà đạo*”**. **“*Tâm đạo*”** là nói đến đạo đức, rèn luyện tu dưỡng đạo làm người, sống cao thượng, trung thành với môn, truyền bá những điều hay lẽ phải, trọng nghĩa, trọng tình, tôn sư trọng đạo. Một võ sĩ giỏi là một công dân tốt, không phạm những điều cấm **“*Tà đạo*”** như: Cấm đam mê tửu sắc, dâm ô, trụy lạc, rượu chè say sưa, gây lộn đánh người, phá rối xã hội, bất chấp kỷ cương phép nước... Đây là một điều cấm kỵ đối của VCT BD. [104]

1.5.4. Khái lược một số môn phái võ ở Việt Nam và trên thế giới

Ở Việt Nam hiện nay ngoài VCT BD được đề tài đề cập chúng ta phải kể đến các loại Võ cổ truyền khác được lưu truyền trong dân gian, tại các dòng họ, gia đình, trong các lễ hội. Do sự giao lưu văn hóa, qua các phương tiện thông tin đại chúng và các con đường khác nhau, nhiều môn võ thuật khác nhau của các nước trên thế giới cũng dần được phổ biến. Và trên thế giới cũng vậy; sau đây đề tài xin đề cập đến một vài môn võ của Việt Nam và các nước trên thế giới:

- **Võ cổ truyền Việt Nam:** Vật cổ truyền, Vovinam, Bình Định Gia, Nam Hồng Sơn, Nhất Nam, Bình Định Sa Long Cương, Tân Khánh Bà Trà...

- **Võ thuật có nguồn gốc Trung Quốc:** Võ Thiếu Lâm, Thái cực quyền, Vĩnh Xuân quyền ... Taolu (quyền), Shanshou (đôi kháng)...

- **Võ thuật có nguồn gốc từ Nhật Bản:** Do làn sóng đầu tư, và sự giao lưu văn hóa từ Nhật Bản, Hàn Quốc được đẩy mạnh nên các môn võ thuật Nhật Bản (như Karate; Jujutsu: Judo, Aikido; Kenjutsu - Kendo, Kempo),

- **Võ thuật Hàn Quốc:** Taekwondo, Hapkido ... cũng được phổ biến.

- **Võ thuật Đông Nam Á:** Pencak Silat - Muay Thái.

- **Các môn võ của phương Tây và các môn võ hiện đại:** Quyền Anh - Đấu kiếm - Kick - Boxing - MMA (Mixed Martial Arts)

1.6. Giải thích các từ ngữ liên quan đến đề tài nghiên cứu:

“*Võ*”: Là hành động dùng sức mạnh của bản thân để chống chọi với đối phương do con người sáng tạo ra trong những hoàn cảnh mang tính thử thách,

với mục đích chinh phục hoặc chống đỡ các đối tượng bên ngoài để tồn tại [121, tr.13].

“Võ”: Là khoa học, nghệ thuật vì võ dạy cho con người phương pháp rèn luyện sức khỏe, phát triển sức mạnh, ngăn ngừa bệnh tật theo khoa học giáo dục thể chất trong một nghệ thuật thần kỳ nuôi dưỡng tinh - khí - thần và nghệ thuật tự vệ, chiến đấu. Khoa học võ thuật đích thực có các nguyên lý cấu thành và liên hệ mật thiết với những khoa học tương cận như vật lý học, sinh học, y học, quân sự... Đặc biệt là triết học Đông Phương. Võ là giáo dục văn hóa truyền thống vì võ dạy cho người học biết nuôi dưỡng nhân tính và sống theo đạo lý trong một tôn chỉ rèn luyện nhân cách làm người [19, tr.18].

“Thuật”: Là những động tác dùng sức mạnh chế ngự ngoại cảnh và đối phương có hiệu quả sẽ được con người đúc kết thành các cách thức chiến đấu [121, tr.14].

“Võ khí”: Khi đấu tranh với thiên nhiên hay một kẻ địch mạnh hơn, con người không thể dùng sức mạnh, mà phải khai thác các yếu tố hỗ trợ, ban đầu là những thứ sẵn có trong tự nhiên (một hòn đá, một cành cây, một vật sắc nhọn) để tăng cường hiệu quả cón đòn thể, về sau huy động trí tuệ để mài dũa, chế tạo các vật dụng đa dạng, thích hợp với các thế võ [121, tr.14].

“Võ học”: Được hiểu là hệ thống nguyên lý, bài bản, chiêu thức, kinh nghiệm võ thuật được con người sáng tạo và đúc kết trong quá trình sống. Trong võ học có khái niệm *tâm pháp* và *thân pháp*. *Tâm pháp* là sự vận dụng trí tuệ để tiếp thu, lĩnh hội, tự nghiên cứu và chọn lọc tinh hoa, sáng tạo ra các chiêu thức hay. *Thân pháp* là các phép luyện thân thể tay chân, vận công bế huyệt. [121, tr.16].

“Võ nghệ và Võ thuật”: Người ta có thể thấy là các tiếng Võ nghệ, Võ thuật được sử dụng rất nhiều để nói về các môn võ Tây Phương, còn tiếng còn tiếng Võ đạo hầu như chỉ được dùng riêng để nói để nói về võ Đông Phương. Không một ai lên tiếng phân biệt rạch ròi sự trạng này nhưng tất cả có vẻ đã ngầm hiểu về một đường ranh nào đó. Theo một số chuyên gia nghiên cứu thì một người có

Võ nghệ là một người hiểu biết và vận dụng được các bộ phận thân thể của mình theo một quy mô tương đối nào đó, khả dĩ không còn loạn động và có đủ khả năng bản sự đề tự vệ. Như vậy Võ nghệ là một thuật ngữ diễn tả trình độ thấp nhất của Võ học. Dựa trên căn bản nhận thức này, ý nghĩa củ tiếng Võ thuật đã hiện ra khá giản dị: Người có Võ thuật là người nắm vững được toàn bộ quy mô vận động của thân thể, hệ thống hóa và thể hiện nổi các vận động đó ở mức hoàn hảo nhất. Nhìn vào phát biểu trên ta sẽ không còn lạ lùng trước lời phê phán sau của một chuyên gia đối với một số người: “Quyền cước thô thiển, ngoại lực yếu kém, hiệu quả ít ỏi...chỉ đáng gọi là Võ nghệ chứ xứng để mang danh Võ thuật. Thế thì làm sao có thể mưu cầu tiềm vị Võ đạo được!”. Ý nghĩa biểu hiện trong lời nói trên trình bày thêm một cấp bậc nữa về ý nghĩa những thuật ngữ đã nói tới. Con đường theo đuổi Võ học trước mắt chúng ta đã hiện ra qua ba bước lần lượt là: *“Võ nghệ ở thời kỳ đầu, Võ thuật ở thời kỳ tiếp và Võ đạo là mức đến cuối cùng”*. [77, tr3]

“Võ đạo”: Các nhà nghiên cứu Võ học đã dứt khoát không gọi võ Tây Phương bằng thuật ngữ Võ đạo. Bởi vì, đúng như sự diễn tả, nếu Tâm động, loạn thì Tâm - Trí suy mê; tức là mọi khả năng đều không thể đạt tới sự hoàn hảo. Như vậy, Tâm pháp vừa đặt người học võ vào một hướng sống đồng thời vừa tăng thêm trình độ khả năng chuyên môn. Thiếu Tâm pháp, một nền Võ học sẽ bị hạn chế và do đó không vượt khỏi trình độ của một kỹ thuật có thể nhận thức được dễ dàng. Muốn vươn tới Võ đạo, cần phá vỡ ranh giới này và không thể dựa vào đâu ngoài Tâm Pháp. [77, tr4]

“Võ thuật cổ truyền”: Là văn hóa truyền thống gắn liền với triết học, nên có câu: “Đằng sau võ học là triết học. Các bộ môn võ học Phương đông đều dựa trên nền tảng của nguyên lý triết học: Âm Dương - Ngũ Hành”. [142]

Âm dương theo khái niệm cổ sơ không phải là vật chất cụ thể, không gian cụ thể mà là thuộc tính của mọi hiện tượng, mọi sự vật trong toàn vũ trụ, cũng như trong từng tế bào, từng chi tiết. Âm dương là hai mặt quan hệ đối lập nhưng hỗ trợ nhau, võ thuật lấy bản thân người tấn công và người phòng thủ làm 2 mặt này, để đạt đến mục đích công phá cao nhất. [153]

“Võ cổ truyền Bình Định”: Xuất xứ từ tỉnh Bình Định. Trong câu ca dao được đề cập trong sách “Phú Xuân Thuận Hóa thời Tây Sơn” của tác giả Đỗ Bang (2001): “Ai về Bình Định mà coi; Con gái Bình Định bỏ roi đi quyền” [104, tr.188]. Để thể hiện rất rõ về sự phổ biến và xuất xứ của VCT BD. [17, tr.193]

VCT BD bao gồm **“võ tay không”** và **“võ có sử dụng võ khí”** (vũ khí), phổ biến nhất là **“côn và quyền”**. Côn là roi/gậy, được coi là **“bách binh chi tổ”** (tổ của trăm loại binh khí) [19, tr.219]. Quyền là các thế võ tay không; phép đánh roi gọi là côn pháp; phép đánh võ tay không gọi là quyền thuật (quyền pháp) [121]; [104]; [121, tr.15].

“Môn phái”: Môn phái võ khí thành lập phải đảm bảo các tiêu chí: Tên môn phái, năm sáng lập và người sáng lập (chương môn đời nhất), có tôn chỉ, có mục đích, biểu trưng, quy chế hoạt động, quy chế chuyên môn của môn phái; có chương trình huấn luyện từ thấp đến cao; dưới môn phái có các võ đường trực thuộc, là nơi trực tiếp thu nhận và huấn luyện võ sinh. [121, tr.17]

“Dòng võ”: Là khái niệm gắn liền với một gia tộc nhất định. Nói đến dòng võ là nói đến sự duy trì và kế tục võ thuật trong khuôn khổ những người có quan hệ với nhau về mặt huyết thống, theo kiểu cha truyền con nối. Khi nhu cầu học võ của xã hội phát triển mạnh mẽ, việc dạy võ không còn khép kín trong gia tộc, thì khái niệm dòng võ còn biểu đạt theo nghĩa phong cách, trường phái. Chẳng hạn; khi ta nói đến dòng Sa Long Cương do sư trưởng Trương Thanh Đăng (vốn là người Bình Thuận học VCT BD) sáng lập, không có nghĩa là nói đến một gia tộc võ thuật có tên Sa Long Cương, mà nói đến một phái võ xuất phát từ Bình Định, mang phong cách Võ Bình Định [121, tr.18]. Môn phái Bình Thái Đạo do võ sư Diệp Trường Phát (tục danh Tàu Sáu) sáng lập tại Bình Định và truyền lại cho con là võ sư Diệp Bảo Sanh và sau đó là truyền lại cho Diệp Lệ Bích... Hiện nay môn phái Bình Thái Đạo vẫn đang hoạt động và phát triển tại nhiều nơi ở tỉnh Bình Định. Riêng ở Thành Phố Quy Nhơn có võ sư Trịnh Ngọc Thanh vẫn đang gìn giữ, giảng dạy và duy trì môn phái Bình Thái Đạo tại Nhà Văn hóa Lao động tỉnh (dạy thứ 3,5,7) và Chùa Minh Tịnh (dạy thứ 2, 4, 6) hàng tuần. [140]

“Lò võ”: Là cách gọi dân dã để chỉ cơ sở đào tạo, gắn với quy trình đào tạo chủ yếu theo thỏa thuận. Ngày xưa các võ sư thường truyền võ nghệ tại nhà, nên nhà của thầy võ cũng được coi là các lò võ. Lò võ ra đời như nhu cầu phổ biến võ thuật (học và dạy) của cộng đồng, với sự tham gia của hai chủ thể thầy và trò mang tính xã hội; là không gian tập luyện, dạy dỗ, trao truyền kinh nghiệm. Ngôi trường dạy cả trăm trò như trường của thầy Giáo Hiến [121, tr18], hay một hang núi một thầy một trò như Diệp Đình Tông - Trần Quang Diệu [121, tr18], [98, tr370], dân gian đều gọi là “lò”. Linh hồn của lò võ là người thầy. Có thầy không ở cố định, đi đâu mang trò theo đó để truyền dạy như cặp thầy trò Trần Kim Hùng - Nguyễn Văn Tuyết [98, tr.226]; [98, tr.377]; [121, tr18]; cũng có thầy ưa ngao du, đi đến đâu lưu lại dăm bữa nửa tháng nhận đồ đệ và truyền nghề luôn như võ sư Ba Đền. Với những trường hợp đó, “lò” không còn ý nghĩa là cơ sở đào tạo, mà chính là người đào tạo [121, tr.18].

“Làng võ”: Là cộng đồng văn hóa trên một vùng đất nhất định, một cộng đồng mà võ được nhìn nhận như một giá trị truyền thống mang tính thẩm mỹ đồng thời là phương tiện sinh tồn. Khi võ được nhiều thành phần xã hội (cả từ phía người dân và nhà cầm quyền) thừa nhận là vốn quý và quyết tâm giữ gìn, phổ biến nó bằng các hoạt động có tính liên kết, đồng thuận cao, thì cộng đồng hiếu võ ấy trở thành làng võ. Làng võ là túi đựng của văn hóa võ. Một làng võ gắn liền với các tiêu chí: Có lịch sử lâu đời, có thiết chế và hoạt động nổi bật trên lĩnh vực võ thuật góp phần làm nên bản sắc văn hóa của địa phương; có sự kế thừa và phát triển [121, tr.18]. Về mặt ngữ nghĩa, khái niệm “làng” không chỉ được dùng theo nghĩa đen để nói về một cộng đồng (dân cư) trên phạm vi địa lý tương ứng (thôn, ấp), mà còn được dùng theo nghĩa bóng để chỉ chung những người cùng một lĩnh vực hoạt động, ví dụ làng văn, làng báo... Trên phương diện này, nghĩa của làng được sử dụng tương đương với *giới* (tức những người có chung đặc điểm xã hội). Theo đó, khái niệm *làng võ* cũng vượt khỏi nét nghĩa địa lý để biểu thị hàm nghĩa văn hóa rộng lớn hơn: Những người cùng hoạt động/ nghiên cứu võ thuật [121, tr.19].

1.7. Một số công trình nghiên cứu có liên quan

1.7.1. Nghiên cứu về hoạt động ngoại khóa GDTC ở nước ngoài

Ở nước ngoài, vấn đề NK có nhiều công trình nghiên cứu như: Tác giả **McNeal** (1995), chỉ ra rằng tham gia hoạt động NK làm cho SV tăng hứng thú học tập và khuyến khích được người học hoàn thành chương trình học tập tốt hơn. Các hoạt động NK giúp người học hình thành và phát triển kỹ năng học tập và cuộc sống hiệu quả. [135]

Tác giả **Mary Ann** (2015), trong nghiên cứu 100 ví dụ về hoạt động NK cho rằng: Hoạt động NK là một thành phần quan trọng để giải quyết những vấn đề đã học ở trường đại học, nhưng phải có sự lựa chọn đúng đắn những nội dung cần NK để tránh lãng phí thời gian. [134]

Tác giả **Gareth Sutton** (2015), cho rằng tham gia hoạt động NK làm tăng thêm mối quan hệ giữa GV và SV. GV tham gia vào hoạt động ngoại khóa sẽ thúc đẩy họ đến gần hơn với SV của mình, tạo ra mối quan hệ mạnh mẽ với SV, từ đó đưa ra các ý tưởng, yêu cầu cho SV tích cực thực hiện dẫn đến kết quả học tập của SV cao hơn. Hơn nữa, cả GV và SV đều hưởng lợi từ hoạt động NK vì đây là một quá trình học hỏi, trao đổi lẫn nhau. [43]

Tác giả **Mahoney** (2000), cho rằng các hoạt động NK, ngoài giờ lên lớp có chất lượng cao trong việc xây dựng mối quan hệ giữa SV và những người xung quanh. Khi tham gia hoạt động ngoài giờ lên lớp, SV được hoạt động cùng nhau, hỗ trợ nhau hoàn thành tốt mục tiêu dạy học. Tham gia các hoạt động ngoài giờ lên lớp củng cố niềm tin và giúp người học gắn bó, đoàn kết với nhau. [133]

Stephens, L.J & Schaben, L.A (2002), đã phát hiện ra rằng những SV đóng góp tích cực trong các hoạt động NK, khả năng có điểm trung bình học tập lớn hơn so với những người không tham gia NK. [137]

Nghiên cứu của **Barnet, L.A** (2007), về việc khuyến khích người học tham gia vào các hoạt động ngoài giờ lên lớp khác nhau như: Thể thao, khiêu vũ, điền kinh.... là để hoàn thiện các kỹ năng sống, học tập và nâng cao tính tích cực, tự giác học tập. [131]

Tác giả **Amy M.Tenhouse** (2008), với đề tài: “Các hoạt động NK trong trường đại học tác động đến SV” đã đưa ra các loại hình hoạt động NK phổ biến và có hiệu quả trong các trường đại học ở Mỹ như: Tổ chức SV, các tổ chức TDTT, các tổ chức học tập và nghề nghiệp, các hoạt động tình nguyện và dịch vụ liên quan, các hoạt động đa văn hóa... Thông qua tham gia hoạt động ngoại khóa, SV thường xuyên tương tác với bạn bè cùng sở thích, đưa hội nhập xã hội vào môi trường đại học. Kết quả là những SV này xem những năm tháng học tập của họ như là một trải nghiệm tích cực và cảm thấy mình là một phần quan trọng của trường đại học và muốn duy trì gắn bó lâu dài hơn nữa với nhà trường kể cả khi ra trường đi làm. [130]

Tác giả **Nikki Wilson** (2009), trong đề tài “Tác động của hoạt động NK đối với SV” kết luận: SV tham gia hoạt động NK thường được hưởng lợi và có nhiều cơ hội dành cho họ. Lợi ích của việc tham gia vào các hoạt động NK bao gồm có điểm tốt hơn, có điểm thi tiêu chuẩn hóa cao hơn và trình độ học vấn cao hơn, đi học thường xuyên hơn và có một tư duy cao hơn. [136]

Các công trình nghiên cứu ở nước ngoài đã rút ra vấn đề cơ bản của việc NK là: Hoạt động NK làm cho SV tăng hứng thú học tập và khuyến khích được người học hoàn thành chương trình học tập tốt hơn, chi phí rẻ nhất, thậm chí không mất tiền học phí và có thể tiến hành ở mọi lúc, mọi nơi. Những SV tham gia hoạt động ngoại khóa xem những năm tháng học tập của họ như là một trải nghiệm tích cực và cảm thấy mình là một phần quan trọng của trường đại học và muốn duy trì gắn bó lâu dài hơn nữa với nhà trường kể cả khi ra trường đi làm. Hơn nữa các tác giả đã chỉ ra, muốn có kiến thức, có kết quả cao trong học tập cũng như việc nâng cao các kỹ năng khác nhau thì SV phải tham gia hoạt động NK. Ngoài ra; thông qua NK, cả SV và GV đều được hưởng lợi như giải trí, tăng cường mối quan hệ, trao đổi... vì đây là một quá trình học hỏi lẫn nhau, từ đó nâng cao chất lượng giáo dục đào tạo. Tuy nhiên, NK cần có nội dung và phương pháp khoa học, có kế hoạch cụ thể thì mới phát huy tốt nhất hiệu quả của nó.

1.7.2. Nghiên Cứu trong nước về hoạt động GDTC NK

Tác giả **Nguyễn Đức Thành** (2013), với đề tài: “Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thể thao NK của SV ở một số trường đại học ở TP.HCM” đã xây dựng được các giải pháp tổ chức các hoạt động thể thao NK, trong đó về nội dung tập luyện gồm các môn thể thao phổ biến, dễ tập phù hợp với sở thích của SV và điều kiện sân bãi, CSVC các trường ở TP.HCM là: Bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông và võ thuật. Các hình thức tập luyện cơ bản cho cả SV nam và nữ là CLB, nhóm lớp, đội tuyển của trường. Các hình thức tổ chức tập luyện: Có tổ chức, hướng dẫn theo chương trình cụ thể của giảng viên. Số buổi tập luyện từ 2-3 buổi/tuần, thời lượng mỗi buổi tập là 60-90 phút, thời điểm tập luyện chủ yếu vào buổi chiều và tối. [102]

Tác giả **Phạm Duy Khánh** (2015), với đề tài: “Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động TDTT NK nâng cao thể lực cho SV trường đại học Tây Bắc” đã cho kết quả là: Phần lớn SV chọn môn cầu lông và bóng chuyền. Theo điều kiện của nhà trường đa phần SV có nhu cầu tập luyện TDTT NK theo các hình thức chủ yếu là CLB, nhóm - lớp. Đề tài đã xây dựng mỗi tuần 02 buổi, mỗi buổi 90 phút; thời gian tập sau giờ học buổi chiều. [57]

Tác giả **Trần Thị Xoan** (2006), qua đề tài “Nghiên cứu phát triển các hình thức thể thao NK phù hợp với nữ SV” đã đi đến kết luận: Các môn được SV nữ ĐH Cần Thơ tập luyện NK là: Điền kinh (29.31%), phối hợp nhiều môn “trong đó có môn võ” (26.72%), thể dục (16.68%), bóng đá (4.2%), bóng chuyền (6.7%), bóng bàn (6.51%) và cầu lông (8.05%); SV có nhu cầu tập luyện môn thể thao NK có tổ chức (có người hướng dẫn, có kế hoạch, có quy định), theo các hình thức (tự tập, theo nhóm tổ, CLB, thể dục sáng và phối hợp nhiều hình thức dựa trên nguyện vọng của nữ SV), thời gian tập luyện thể thao NK 3 buổi/tuần, mỗi buổi 60-90 phút. [129]

Tác giả **Trần Kim Cương** (2008), với đề tài “Thực trạng tập luyện thể thao NK trong các trường học tỉnh Ninh Bình” đã đưa ra nhận định: Hình thức tổ chức CLB trong trường học là loại hình phù hợp để tập luyện NK cho HS; những môn thể thao các trường có nhu cầu tổ chức tập luyện NK ở CLB TDTT trường học là: Cầu lông 80% trường có nhu cầu, tiếp theo là bóng đá 38%, cờ

vua 30% và đá cầu 26%. Số trường có nhu cầu tổ chức CLB TDTT để tổ chức hướng dẫn tập các môn thể thao Khối tiểu học chiếm 79%, khối THCS chiếm 77%, khối THPT 89%, khối cao đẳng dạy nghề là 80%, trung bình là 79%. [37]

Tác giả Nguyễn Thanh Hùng (2017), với đề tài: “Xây dựng chương trình GDTC học phần tự chọn, NK cho SV trường Đại học Quy Nhơn” đã đưa ra kết luận: Về nội dung thể thao NK SV có nhu cầu tập luyện các môn thể thao chủ yếu là Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông, Bóng bàn và Võ cổ truyền Việt Nam; hình thức tổ chức thể thao NK chủ yếu là: Tổ chức các CLB từng môn thể thao, thi đấu trong nội bộ Khoa do Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh tổ chức, Hình thành đội tuyển theo từng môn thể thao từng Khoa trong nhà trường; tập luyện thể thao NK nên thực hiện theo hình thức có người dẫn; thời điểm tập luyện là buổi chiều và tối (sau buổi học chiều); thời lượng tập luyện trong một buổi là khoảng 60 phút, số buổi tập luyện trong tuần là 03 buổi/tuần. [53]

1.7.3. Các công trình liên quan đến ngoại khóa võ thuật

Một số công trình nghiên cứu có liên quan đến đề tài NK võ thuật phải kể đến các tác giả sau:

Tác giả Nguyễn Văn Đẹp (Luận văn Th.S_2014), Xây dựng nội dung chương trình môn học Vovinam như môn học tự chọn đối với học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Nguyễn Trãi TP. HCM. [38]

Tác giả Phùng Tấn Khai (Luận văn Th.S_2014), Xây dựng chương trình giảng dạy môn tự chọn Vovinam nội khóa và NK cho học sinh Trường trung học cơ sở Hiệp Phước - Nhà Bè - TP. HCM. [56]

Tác giả Lâm Đông Vượng (Luận văn Th.S_2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Vovinam vào giờ tự chọn cho học sinh khối 10 Trường THPT Hùng Vương, Quận 5, TP. HCM. [127]

Tác giả Hồ Thanh Tâm (Luận văn Th.S_2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy NK môn Vovinam cho SV trường Đại học Đồng Tháp. [96]

Các đề tài trên của các tác giả đã cho thấy chương trình NK đối tượng THPT được xây dựng với thời lượng 35 tuần, 02 tiết/buổi/tuần tương ứng với 70

tiết, áp dụng trong 1 năm học; đối với chương trình NK của đại học được xây dựng 90 tiết áp dụng trong 30 tuần, mỗi tuần 03 tiết/buổi/tuần. Sau thực nghiệm các đề tài nêu trên đã đánh giá hành vi nhận thức và tính hứng thú của học sinh cũng như thể lực của học sinh, đã có sự phát triển một cách đáng kể;

Tác giả Lê Thị Thảo Ly (Luận văn Th.S_2018), với đề tài Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy NK môn võ cho học sinh trường THPT Dĩ An tỉnh Bình Dương. [68];

Tác giả Phạm Văn Trung (Luận văn Th.S_2014), với đề tài Xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ tự chọn và NK tại trường Cao đẳng Công Thương TP. HCM. [122]

Các đề tài nêu trên đã thực hiện mở rộng và đa dạng hóa các hoạt động TDTT quần chúng, thể dục, thể thao giải trí nhằm đáp ứng nhu cầu giải trí của xã hội và tạo thói quen hoạt động, vận động hợp lý công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học, đảm bảo yêu cầu phát triển con người toàn diện, làm nền tảng cho phát triển thể thao thành tích cao và góp phần xây dựng lối sống lành mạnh trong tầng lớp thanh niên, thiếu niên. Thông qua nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được chương trình giảng dạy NK cho HS-SV, với thời lượng 35 tuần (70 tiết) áp dụng trong 1 năm học. Chương trình đã lập ra bảng phân phối thời gian, kế hoạch học tập, tiến trình biểu phù hợp với yêu cầu thực tiễn để làm tăng hứng thú tập luyện và phát triển thể lực cho học sinh.

Tác giả Huỳnh Thị Phương Duyên (Luận văn Th.S_2009), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo vào giờ học thể dục tự chọn tại trường Trung học dân lập Công nghệ Thông Tin Sài Gòn. [42]

Tác giả Trần Vũ Hiếu Hạnh (Luận văn Th.S_2007), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Judo cho học sinh trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP.HCM. [45]

Tác giả Nguyễn Khải Anh Khoa (Luận văn Th.S_2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn tự chọn Karatedo vào giờ học NK cho học sinh trường trung học phổ thông Tam Hiệp - Biên Hòa - Đồng Nai. [58]

Tác giả Trương Văn Lợi (Luận văn Th.S_2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo NK cho SV trường Đại học Đồng Tháp. [64]

Tác giả Lê Anh Tám (Luận văn Th.S_2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ học NK bắt buộc tại trường Cao đẳng Cảnh Sát Nhân Dân II. [95]

Tác giả Bùi Văn Thanh (Luận văn Th.S_2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện Karatedo NK cho học sinh trường Trung học phổ thông Việt Thanh TP. HCM. [100]

Tác giả Đào Trung Tú (Luận văn Th.S_2014), Nghiên cứu sự phát triển thể chất của nam SV trường Đại học Cảnh Sát Nhân Dân thông qua tập luyện NK môn võ Karatedo. [123]

Tác giả Mai Thị Bích Ngọc (Luận án TS_2017), Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện NK môn Karatedo cho học sinh trung học cơ sở TP. Hà Nội. Trong luận án nghiên cứu, tác giả đã đưa ra một số quan điểm mới về xây dựng và đổi mới chương trình, sách giáo khoa phổ thông, các nguyên tắc khi thiết kế, xây dựng chương trình môn học Karatedo, và những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình NK môn Karatedo cho học sinh THCS TP. Hà Nội. [74]

Các tác giả nêu trên cũng đã nghiên cứu xây dựng được chương trình NK võ đặc thù theo đề tài nghiên cứu là 70 tiết tương ứng 35 tuần (02 tiết/tuần) đối với cấp THPT; cấp cao đẳng và đại học là 90 tiết tương ứng với 30 tuần (03 tiết/tuần) tương ứng 1 năm học. Số tiết xây dựng nêu trên, tương đương với số tiết theo chương trình chính khóa của Bộ GD&ĐT ban hành. Các đề tài đã chỉ ra tính thực tiễn và sự hứng thú của các học sinh khi tham gia chương trình NK tự chọn cũng như đánh giá được sự phát triển thể chất của học sinh sau quá trình nghiên cứu.

Như vậy có thể nói, võ thuật là môn thể thao không những mang lại sức khỏe mà còn giúp người học có khả năng tự vệ trước các mối đe dọa tiềm tàng, ở nước ta hiện nay. Nhà nước còn ban hành các văn bản chỉ thị khuyến khích đưa võ học vào chương trình chính khóa, NK GDTC, đặc biệt là Võ cổ truyền

Việt Nam: Các công văn, chỉ thị của nhà nước, của các tỉnh đặc thù ban hành, liên quan đến công tác NK võ bao gồm:

Chỉ thị 03/CT-UBND, tỉnh Bình Định đã ban hành đề nghị Sở Giáo dục và Đào tạo Tỉnh Bình Định, Hướng dẫn Phòng Giáo dục và Đào tạo các huyện, thị xã, thành phố, các trường trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh, từ năm học 2015 - 2016, tổ chức dạy VCT BD trong thời gian NK [24]. Nội dung giảng dạy theo chương trình tập huấn hàng năm và hướng dẫn cụ thể của liên Sở Giáo dục và Đào tạo và Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

Công văn của Văn phòng chính phủ số: 6311/VPCP-KGVX Về việc triển khai nội dung tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, bài Võ cổ truyền trong các trường phổ thông. [34]

Công văn của Bộ văn hóa thể thao và du lịch số: 156/KH-TCTDTT Về việc Tổ chức tập huấn triển khai dạy Võ cổ truyền trong trường phổ thông năm 2019 [55]. Tới nay, hầu hết tất cả các tỉnh, thành trên toàn quốc đã nghiêm túc thực hiện, thành công đưa bộ môn Võ cổ truyền vào các trường học phổ thông. Các công trình nghiên cứu liên quan, các văn bản chỉ thị của nhà nước đã đóng góp rất nhiều cho việc hình thành nên những cơ sở lý luận của đề tài nghiên cứu; là cơ sở khoa học và là nền tảng để đề tài nghiên cứu sâu, đưa môn VCT BD vào giảng dạy NK GDTC cho trường CD CNTĐ.

Tiểu kết:

Các công trình nghiên cứu liên quan luận án nêu trên được tổng hợp từ năm 2007 đến năm 2018 về hoạt động NK môn võ đã đóng góp rất nhiều cho việc hình thành nên những cơ sở lý luận của đề tài nghiên cứu, là cơ sở khoa học và là nền tảng để hình thành nên những cơ sở lý luận có giá trị của luận án; đặc biệt cùng với các văn bản chỉ thị, thông tư, nghị quyết, quyết định của nhà nước liên quan đến việc khuyến khích tổ chức các hoạt động NK TDTT, trong đó có đề cập đến việc đưa môn Võ cổ truyền vào các hoạt động NK trong các cơ sở giáo dục từ cấp tiểu học, cấp THCS, cấp THPT và các trường trung cấp, cao đẳng, đại học đã giúp luận án mạnh dạn tìm hiểu, nghiên cứu sâu, đưa môn Võ cổ truyền nói chung và môn VCT BD nói riêng vào giảng dạy NK GDTC cho SV trường CD CNTĐ.

Chương II

ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

Ứng dụng môn VCT BD vào chương trình GDTC NK cho SV Trường CĐ CNTĐ.

2.2.2. Khách thể nghiên cứu

- **Điều tra khảo sát: 588 SV** (454 nam; 134 nữ); về nội dung, hình thức, nhu cầu, các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động NK TDTT.

- **Điều tra và nghiên cứu: 200 SV** thực nghiệm cho thực nghiệm sư phạm (trong đó có 100 SV thuộc nhóm thực nghiệm và 100 SV thuộc nhóm đối chứng). 02 lớp VCT BD thuộc nhóm thực nghiệm (trong đó có 50 SV nam và 50 SV nữ); 02 lớp NK Bóng đá (thuộc nhóm đối chứng nam có 50 SV); 02 lớp NK Cầu lông (thuộc nhóm đối chứng nữ có 50 SV). Cùng với 02 giảng viên GDTC thuộc nhóm đối chứng (01 thầy phụ trách hướng dẫn và dạy NK môn Cầu lông; 01 thầy hướng dẫn dạy NK GDTC môn Bóng đá).

- **Khách thể phỏng vấn: 30 chuyên gia** (Võ sư, Huấn luyện viên, giảng viên am hiểu VCT BD); cùng **588 SV**.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ trên đề tài dự kiến sử dụng một số phương pháp nghiên cứu sau:

2.2.1. Phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu [128]

Mục đích là nhằm hệ thống hóa kiến thức, hình thành cơ sở lý luận để phân tích, đánh giá các vấn đề có liên quan trong quá trình nghiên cứu. Sử dụng phương pháp tổng hợp, phân tích các sách báo, tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu tức là sưu tầm và nghiên cứu các văn kiện của Đảng và Nhà nước, các văn bản pháp quy của ngành về công tác giáo dục, đào tạo nói chung và GDTC ở trường học nói riêng, khảo cứu các sách báo, tạp chí, tài liệu khoa học và những kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học, các tác giả trong nước và ngoài nước

liên quan đến TDDT trường học. Trên cơ sở tổng hợp và phân tích tài liệu đề tài sẽ hình thành cơ sở lý luận cho việc nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy NK môn VCT BD cho SV trường CĐ CNTT, cũng như có các dữ liệu để viết chương tổng quan, bàn luận kết quả nghiên cứu và giúp mở rộng tầm nhìn đối với công tác nghiên cứu khoa học.

2.2.2. Phương pháp phỏng vấn và điều tra xã hội học [44, 128]

Thông qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp các Võ sư/HLV/GV, các chuyên gia có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy VCT BD và người tập là để lựa chọn và xây dựng chương trình NK môn VCT BD cơ bản, đảm bảo tính khách quan và khoa học, tin cậy, phù hợp với điều kiện thực tiễn, xu thế phát triển của bộ môn, đảm bảo thực hiện đúng chương trình khung của Bộ GD&ĐT quy định. Quá trình phỏng vấn/điều tra các đối tượng nghiên cứu được tiến hành qua phương pháp gián tiếp bằng phiếu theo 5 cấp: Hoàn toàn không đồng ý (1 điểm); Không đồng ý (2 điểm); Không có ý kiến (3 điểm); Đồng ý (4 điểm); Hoàn toàn đồng ý (5 điểm).

Quá trình xử lý kết quả phỏng vấn được đánh giá theo thang đo Likert như sau:

- 1.00 → 1.80 Hoàn toàn không đồng ý
- 1.81 → 2.60 Không đồng ý
- 2.61 → 3.40 Không có ý kiến/ Trung bình.
- 3.41 → 4.20 Đồng ý.
- 4.21 → 5.00 Hoàn toàn đồng ý

2.2.3. Phương pháp nhân trắc [107, 119, 120]

- Chiều cao đứng (cm):

Chiều cao được đo từ mặt phẳng SV được kiểm tra đứng đến đỉnh đầu. SV được kiểm tra ở tư thế đứng nghiêm (chân đất) làm sao cho 04 điểm phía sau chạm vào thước, đó là: Chẩm, lưng, mông và gót chân. Đuôi mắt và vành tai nằm trên một đường ngang. Điều tra viên đứng bên phải đối tượng điều tra, đặt ê

ke chạm đỉnh đầu, sau khi đối tượng điều tra bước ra ngoài, đọc kết quả, ghi giá trị đo được, đơn vị tính là cm.

- Cân nặng (kg):

Cân nặng là trọng lượng cơ thể. Dụng cụ đo là bàn cân điện tử, chính xác đến 0,05 kg. SV được kiểm tra mặc quần áo mỏng, chân đất, ngồi trên ghế, đặt 02 bàn chân lên bàn cân, rồi mới đứng hẳn lên. Đơn vị đo cân nặng là kg.

- Chỉ số BMI (kg/m²):

Chỉ số khối cơ thể - thường được biết đến với chữ viết tắt BMI theo tên tiếng Anh Body Mass Index - được dùng để đánh giá mức độ gầy hay béo của một người. Chỉ số này do nhà bác học người Bỉ Adolphe Quetelet đưa ra năm 1832.

Chỉ số khối cơ thể của một người tính bằng cân nặng của người đó (kg) chia cho bình phương chiều cao (mét). Công thức tính chỉ số BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{[\text{Chiều cao (m)}]^2}$$

Chỉ số này có thể giúp xác định một người bị bệnh béo phì hay bị bệnh suy dinh dưỡng thông qua số liệu về hình dáng, chiều cao và cân nặng cơ thể. Theo quy định của WHO dành cho người Châu Á:

- BMI < 18: Người gầy
- BMI = 18 - 24,9: Người bình thường
- BMI = 25 - 29,9: Người béo phì độ I
- BMI = 30 - 34,9: Người béo phì độ II
- BMI > 35: Người béo phì độ III

2.2.4. Phương pháp kiểm tra chức năng sinh lý [119]

- Công năng tim (HW):

Công năng tim là bài test/kiểm tra có hoạt động định lượng, là phương pháp kiểm tra y học rất có giá trị, cho ta lượng thông tin về trình độ tập luyện của SV cũng như tuyển chọn VĐV.

Chỉ số công năng tim (còn gọi với tên khác là chỉ số Ruffier) là chỉ số thể hiện sự phản ứng của hệ tim mạch và đặc biệt là tim đối với lượng vận động nhất định.

* Yêu cầu trang thiết bị: Một đồng hồ bấm giây, Một máy đếm nhịp.

* Phương pháp tiến hành:

+ Cho SV được kiểm tra nghỉ ngơi 10 - 15 phút, đo mạch yên tĩnh (15 giây) và ký hiệu là P1.

+ Cho SV được kiểm tra đứng lên ngồi xuống với tần số 30 lần trong 30 giây (thực hiện theo máy đếm nhịp). Yêu cầu khi đứng lên, SV được kiểm tra ở tư thế đứng thẳng, khi ngồi xuống, mông chạm gót chân. Lấy mạch trong 15 giây ngay sau vận động và được ký hiệu là P2. Lấy mạch trong 15 giây sau vận động 1 phút và được ký hiệu là P3. Cho SV được kiểm tra nghỉ ngơi và test kết thúc.

* Phương pháp tính toán và đánh giá kết quả:

Chỉ số công năng tim được tính toán theo công thức sau:

$$HW = \frac{(f_1 + f_2 + f_3) - 200}{10}$$

Trong đó: HW là chỉ số công năng tim

$f_1 = P_1 \times 4$ là mạch đập lúc yên tĩnh trong 1 phút

$f_2 = P_2 \times 4$ là mạch đập ngay sau vận động trong 1 phút

$f_3 = P_3 \times 4$ là mạch đập sau vận động 1 phút

- Biểu đánh giá: Nếu chỉ số HW có trị số:

+ Hw đạt giá trị < 1 , đánh giá loại rất tốt.

+ Hw đạt giá trị từ 1 – 5, đánh giá loại tốt.

+ Hw đạt giá trị từ 6 – 10, đánh giá loại trung bình.

+ Hw đạt giá trị từ 11 – 15, đánh giá loại kém.

+ Hw đạt giá trị > 15 đánh giá loại rất kém.

- **Dung tích sống (l):**

Dung tích sống là toàn bộ thể tích khí trao đổi sau 1 lần hít vào sâu và thở ra hết sức. Hệ số di truyền của dung tích sống dao động từ 0,48 đến 0,93. Do vậy dung tích sống được phát triển dưới tác động của tập luyện thể dục thể thao và nó là chỉ số quan trọng để đánh giá trình độ tập luyện và có giá trị trong tuyển chọn HS-SV, VĐV. Thể tích không khí có thể thở ra được (khí thở ra hết sức sau một hơi hít vào hết sức), gồm: Thể tích lưu thông, thể tích dự trữ hít vào và thể tích dự trữ thở ra. Ở người Việt Nam, lứa tuổi 18-25 tuổi, dung tích sống trung bình ở nam (có chiều cao 150 - 170 cm) là 2.900 - 3.500 ml; ở nữ (có chiều cao 145 - 160cm) là 2.100 - 2.500 ml;

* Dụng cụ: Máy phế dung kế.

* Phương pháp tiến hành:

SV được kiểm tra được nghỉ ngơi thoải mái trước khi đo

Hướng dẫn cách thở cho SV được kiểm tra. Người thực hiện đứng ở tư thế thoải mái hít vào thở ra bình thường rồi hít vào thật sâu và thở ra chậm cho đến hết sức vào ống thở của phế dung kế và xem kết quả trên máy. Đo 03 lần liên tiếp, mỗi lần cách nhau 15 giây. Lấy dung tích sống ở lần có kết quả cao nhất.

2.2.5. Phương pháp kiểm tra sự phạm [107, 119, 128]

Phương pháp này được sử dụng thông qua các Test sự phạm được quy định trong Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS-SV để kiểm tra trình độ thể lực của SV Trường CĐ CNTTĐ. Các Test kiểm tra bao gồm:

- Lực bóp tay thuận (KG):

Kiểm tra lực bóp tay để đánh giá sức mạnh bàn tay. Dụng cụ đo là lực kế bóp tay điện tử. Xác định được lực tay thuận, là tay thường dùng để thực hiện các động tác quan trọng trong cuộc sống, tay thuận thường mạnh hơn tay không thuận. Đa số thuận tay phải, thuận tay trái rất ít.

Cách tiến hành: SV được kiểm tra đứng dạng chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế đưa thẳng sang ngang, tạo nên góc 45^0 so với trục dọc cơ thể. Tay không

cầm lực kế duỗi thẳng tự nhiên, song song với thân người. Bàn tay cầm lực kế, đồng hồ của lực kế hướng vào lòng bàn tay, các ngón tay ôm chặt thân lực kế và bóp hết sức bàn tay vào lực kế, gắng sức trong vòng 2 giây. Không được bóp giật cục hay thêm các động tác trợ giúp của thân người, hoặc các động tác thừa.

* SV được kiểm tra bóp 02 lần, nghỉ giữa 15 giây. Lấy kết quả cao nhất.

- Chạy 30m XPC (giây):

Kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ.

* Cách tiến hành: SV được kiểm tra được đo ở tư thế xuất phát cao, xuất phát thì đồng hồ bấm giây bắt đầu làm việc cho đến khi người chạy hết quãng đường 30m (về đích), thì đồng hồ dừng lại, những SV được kiểm tra được đo vẫn theo đà chạy đến khi dừng hẳn. Mỗi người thực hiện một lần.

* Dụng cụ đo: Đồng hồ điện tử bấm giây của Nhật Bản, chính xác đến 1% giây.

- Bật xa tại chỗ (cm):

Nhằm đo sức mạnh của chân - sức mạnh bộc phát.

* SV được kiểm tra thực hiện bật xa tại chỗ trên thảm cao su. Trên thảm đặt thước đo để tính độ dài bật xa. Thước đo là một thanh hợp kim dài 03m, rộng 03cm. Kẻ vạch xuất phát, mốc 0 của thước chạm vạch xuất phát.

* Cách tiến hành: SV được kiểm tra đứng hai chân rộng bằng vai, ngón chân đặt sát vạch xuất phát, hai tay đưa lên cao, hạ thấp trọng tâm, gập khớp khuỷu, gập thân lao về phía trước, đầu hơi cúi, hai tay hạ xuống dưới, ra sau (giống như tư thế xuất phát bơi), phối hợp duỗi thân bật mạnh về trước. Khi bật nhảy và tiếp đất hai chân tiến hành đồng thời cùng lúc.

Kết quả đo được tính bằng khoảng cách từ vạch xuất phát đến vệt gần nhất của các gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Chiều dài lần nhảy được tính bằng đơn vị cm. Thực hiện hai lần nhảy và lấy kết quả cao nhất.

- Nằm ngửa gập bụng 30s (lần):

Test này để đánh giá sức mạnh - bền cơ bụng. Tính số lần trong 30 giây.

* SV được kiểm tra ngồi trên sàn, bằng phẳng sạch sẽ. Chân co 90^0 ở đầu gối, bàn chân áp sát sàn, các ngón tay đan chéo nhau, lòng bàn tay áp chặt vào sau đầu, khuỷu tay chạm đất. Người thứ hai hỗ trợ bằng cách ngồi lên mu bàn chân, đối diện với đối tượng kiểm tra, 2 tay giữ ở phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân của đối tượng điều tra tách khỏi sàn.

* Cách tiến hành: Khi có khẩu lệnh “bắt đầu” SV được kiểm tra ngã người nằm ngửa ra, hai bả vai chạm sàn sau đó gập bụng thành ngồi, hai khuỷu tay chạm đùi, thực hiện động tác gập thân đến 90^0 . Mỗi lần ngã người, co bụng được tính một lần. Điều tra viên thứ nhất ra lệnh “bắt đầu”, bấm đồng hồ, đến giây thứ 30, hô “kết thúc”, điều tra viên thứ hai đếm số lần gập bụng.

Yêu cầu đối tượng điều tra làm đúng kỹ thuật và cố gắng thực hiện được số lần cao nhất trong 30 giây, thực hiện 1 lần lấy kết quả.

- Chạy con thoi 4x10m (giây):

Dùng test này để đánh giá năng lực khéo léo và sức nhanh. Đường chạy có kích thước 10m x 1,2m, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, đường chạy bằng phẳng, không trơn, trên nền đất khô. Để an toàn hai đầu đường chạy có khoảng trống 2 m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo chiều dài, 04 vật chuẩn đánh dấu bốn góc.

- Cách tiến hành: SV được kiểm tra thực hiện theo khẩu lệnh “vào chỗ - sẵn sàng - chạy”, giống như thao tác đã trình bày trong chạy 30m xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, lập tức nhanh chóng quay ngoắt toàn thân vòng lại, về đến vạch xuất phát, đến khi chân chạm vạch thì quay lại. Thực hiện lặp lại cho hết quãng đường, tổng số hai vòng, 3 lần quay. Test thực hiện 1 lần kết quả tính bằng giây (s).

- Chạy 5 phút tùy sức (m):

Để đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí). Quá trình kiểm tra được thực hiện tại đường chạy quanh sân trường Trường CĐ CNTTĐ.

Cách tiến hành: Khi có lệnh “chạy” SV được kiểm tra chạy trong 5 phút. Hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn chạy lặp lại trong thời gian

5 phút. SV được kiểm tra nội dung chạy thì nên chạy từ từ ở những phút đầu. Phân phối đều và tùy theo sức của mình mà tăng tốc dần. Nếu mệt có thể tiến hành đi bộ cho đến hết giờ. Mỗi SV được kiểm tra có một số đeo ở ngực và tay cầm tích-kê có số tương ứng. Khi có lệnh dừng chạy, lập tức thả tích-kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất để đánh dấu số lẻ quãng đường chạy, sau đó chạy chậm dần hoặc đi bộ thả lỏng, để hồi sức. Đơn vị đo quãng đường là mét.

2.2.6. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Trong nghiên cứu đề tài đã tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức thực nghiệm so sánh song song trên **200 SV** trường CĐ CNTT. Trong đó có **100 SV nam** và **100 SV nữ** được chia làm 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng:

- Nhóm thực nghiệm tập luyện theo chương trình môn VCT BD do luận án xây dựng trong thời gian **90 tiết** môn thể thao NK do đề tài đề xuất trong năm học 2018-2019, thời gian tập 01 buổi là 02 tiết học. Thực nghiệm được tiến hành trên đối tượng từ tháng **02 năm 2019 đến hết tháng 11 năm 2019**.

- Nhóm đối chứng tập luyện chương trình tập luyện Cầu lông và Bóng đá hiện hành trong thời gian **90 tiết** môn thể thao NK từ tháng **02 năm 2019 đến hết tháng 11 năm 2019**.

- Điều kiện tập luyện của hai nhóm cơ bản là như nhau. Lịch tập của hai nhóm là vào giờ học NK trong tuần. Trước thực nghiệm, cả hai nhóm đều được kiểm tra các chỉ số hình thái, chức năng và đánh giá các chỉ số test phát triển các tố chất thể lực của SV được chọn ngẫu nhiên

- Sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm, tiến hành kiểm tra các chỉ số hình thái, chức năng và thể lực nhằm đánh giá sự phát triển tố chất thể lực sau khi tham gia tập luyện NK.

2.2.7. Phương pháp toán thống kê [120]

Chúng tôi xử lý số liệu bằng phần mềm Excell và phần mềm SPSS có sử dụng một số công thức toán học thống kê sau:

- **Giá trị trung bình:** Là tỉ số giữa tổng lượng trị số với số cá thể của đối tượng quan sát, được tính theo công thức:

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

- $\bar{X}$: Giá trị trung bình.
- n : Số lượng học sinh tham gia kiểm tra.
- $\sum x_i$: Là tổng giá trị quan sát thứ nhất.

- **Độ lệch chuẩn:** Là một chỉ số nói lên sự phân tán của trị số x_i xung quanh giá trị trung bình, được tính theo công thức:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum f_i(x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

- SD : Là độ lệch chuẩn.
- n : Là mẫu nghiên cứu

- **Hệ số biến thiên:** Là tỷ lệ % giữa độ lệch chuẩn và trung bình cộng, được tính theo công thức:

$$Cv\% = \frac{SD}{\bar{X}}$$

- $Cv\%$: Là hệ số biến thiên.
- $\bar{X}$: Giá trị trung bình.
- SD : Là độ lệch chuẩn.

- **Sai số tương đối (ϵ)** được tính bằng công thức.

$$\epsilon = \frac{t_{0.5} \cdot \sigma}{\bar{X} \cdot \sqrt{n}}$$

- $t_{0.5}$ - Giá trị giới hạn chỉ số t-student ứng với xác suất $P=0,05$
- σ - Độ lệch chuẩn
- $\bar{X}$ - Giá trị trung bình của tập hợp mẫu
- n - Tổng số cá thể

Nếu: $\epsilon \leq 0,05$ giá trị trung bình khảo sát có thể đại diện cho số trung bình tổng thể

Nếu: $\epsilon > 0,05$ giá trị trung bình khảo sát không đại diện cho số trung bình tổng thể

- **Tính khi bình phương (χ^2):**

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

- χ^2 : Giá trị khi bình phương
- Q_i : Tần số quan sát.
- L_i : Tần số lý thuyết.

- **Nhịp tăng trưởng:** Nhịp tăng trưởng của các chỉ tiêu là tỷ lệ gia tăng theo % giữa lần đo thứ 2 và lần đo thứ 1 trên cùng một đối tượng và được tính theo công thức:

$$W\% = \frac{100(X_2 - X_1)}{0.5(X_1 + X_2)}$$

- $W\%$: Nhịp tăng trưởng.
- X_1 : Thành tích kiểm tra lần 1
- X_2 : Thành tích kiểm tra lần 2.
- 100% và 0,5 là hằng số.

- **So sánh hai giá trị trung bình có liên quan: (t_{student}), ($n \geq 30$)**

$$t = \frac{\bar{x}_d}{\sigma_d} \sqrt{n}$$

- $\bar{x}_d$: Trung bình các hiệu số
- σ : độ lệch chuẩn.

Nếu $|t_{\text{tính}}| \geq t_{\text{bảng}}$: Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P \leq 5\%$.

Nếu $|t_{\text{tính}}| \leq t_{\text{bảng}}$: Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P \geq 5\%$.

- **Chỉ số t-Student**: So sánh hai số trung bình quan sát

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

Nếu $|t_{\text{tính}}| \geq t_{\text{bảng}}$: Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P \leq 5\%$.

Nếu $|t_{\text{tính}}| \leq t_{\text{bảng}}$: Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P \geq 5\%$.

2.3. Tổ chức nghiên cứu

2.3.1. Phạm vi, thời gian nghiên cứu

- Luận án nghiên cứu với nội dung là xây dựng và đánh giá hiệu quả chương trình NK môn VCT BD trên đối tượng là SV Trường CD CNTĐ.

- Tổ chức nghiên cứu: Toàn bộ luận án sẽ được tiến hành nghiên cứu từ tháng **10/2016** đến tháng **09/2023** và được chia thành 05 giai đoạn nghiên cứu sau:

+ **Giai đoạn 1**: Từ tháng 10/2016 đến tháng 03/2017 xác định các vấn đề nghiên cứu, xây dựng đề cương và kế hoạch nghiên cứu; bảo vệ đề cương nghiên cứu trước Hội đồng khoa học.

+ **Giai đoạn 2**: Từ 04/2018 đến tháng 01/2019 (tiến hành thu thập các tài liệu tham khảo có liên quan đến những vấn đề nghiên cứu của luận án. Tiến hành giải quyết các mục tiêu nghiên cứu của luận án).

+ **Giai đoạn 3**: Từ tháng 02/2019 đến tháng 12/2019 (tiến hành chỉnh sửa và giải quyết mục tiêu nghiên cứu của luận án. Trong giai đoạn này, luận án tiến hành thực nghiệm sư phạm).

+ **Giai đoạn 4:** Từ tháng 01/2020 đến tháng 09/2022 xử lý các số liệu thu được trong quá trình nghiên cứu, phân tích các kết quả nghiên cứu, viết và hoàn thiện kết quả nghiên cứu. Chuẩn bị và bảo vệ kết quả nghiên cứu trước Hội đồng khoa học cấp cơ sở.

Giai đoạn 5: Từ tháng 10/2022 đến tháng 01/2024 chỉnh sửa hoàn thiện luận án. Bảo vệ trước hội đồng khoa học cấp Trường.

2.3.2. Địa điểm nghiên cứu:

- Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức.
- Trường Đại học Thể dục Thể thao TP.HCM.

Chương III

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất trường CĐ CNTT

3.1.1. Thực trạng thực hiện nội dung chương trình GDTC tại Trường CĐ CNTT

Hoạt động dạy học môn GDTC Trường CĐ CNTT được thực hiện theo chương trình GDTC trình độ trung cấp, cao đẳng do Bộ Lao động - Thương binh Xã hội ban hành theo thông tư 12/2018/TT-BLĐTBXH, ngày 26 tháng 9 năm 2018 của Bộ Lao động Thương Binh và Xã hội. [108]

Nội dung chương trình dạy học bao gồm 02 học phần (30 tiết bắt buộc và 30 tiết tự chọn). [108]

Nội dung học phần bắt buộc - 30 tiết (bắt buộc cho cả hệ trung cấp và hệ cao đẳng); bao gồm 02 nội dung chính là Thể dục cơ bản và môn Điền kinh.

- Nội dung bài 1: Thể dục cơ bản (thể dục tay không liên hoàn với 32 động tác).

- Nội dung bài 2: Điền kinh (Chạy cự ly ngắn 100m; chạy cự ly trung bình 800m đối với nữ và 1500m đối với nam).

Nội dung học phần tự chọn - 30 tiết (chỉ dành cho hệ cao đẳng): Trong học phần này SV đăng ký học một môn yêu thích trong 06 môn gồm: Bơi lội, Cầu lông, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng đá, Bóng bàn hoặc môn TDTT khác.

Như vậy Trường CĐ CNTT đã thực hiện theo đúng chương trình do Bộ Lao động - Thương binh Xã hội quy định.

3.1.2. Thực trạng về đội ngũ giảng viên tham gia các hoạt động NK của Trường CĐ CNTT

Để thực hiện tốt các mục tiêu đào tạo của chương trình GDTC và hoạt động NK thì vai trò của đội ngũ giảng viên hết sức quan trọng, là yếu tố hàng đầu ảnh hưởng đến chất lượng GDTC của nhà trường.

Với bề dày lịch sử hình thành và phát triển hơn 35 năm, là một trường cao đẳng uy tín chuyên đào tạo các ngành nghề về công nghệ, kinh tế, kỹ thuật,...

hiện nay, số lượng GV giảng dạy GDTC biên chế của trường là 05 người, thỉnh giảng là 04 người, số lượng SV toàn trường là gần 11.000 SV.

Hiện nay, trường CĐ CNTĐ có 100% GV GDTC đạt tiêu chuẩn quy định về trình độ để giảng dạy bậc học cao đẳng, trong đó có 08 người trình độ thạc sĩ đúng chuyên ngành và 01 người đang theo học nghiên cứu sinh. (bảng 3.1).

Bảng 3.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC Trường CĐ CNTĐ

TT	Họ và tên	Học vị	Số năm công tác	Môn Thể thao được phân công	Ghi chú
01	79000G07.000095	Thạc sĩ	19	Điền kinh, Cầu lông, Bóng chuyền...	Biên chế
02	79000G07.000152	Thạc sĩ	15	Điền kinh, Tennis, Bóng chuyền...	Biên chế
03	79000G07.000180	Thạc sĩ	12	Điền kinh, Bóng đá, Bóng chuyền...	Biên chế
04	79000G07.000353	Thạc sĩ	12	Điền kinh, Bóng rổ, Tennis, Bóng chuyền...	Biên chế
05	79000G07.000386 (Trịnh Quốc Tuấn)	Đang học NCS	12	Điền kinh, Võ cổ truyền Bình Định, Cầu lông...	Biên chế
06	KHCB07	Thạc sĩ	12	Điền kinh, Bóng chuyền...	Thỉnh giảng
07	KHCB11	Thạc sĩ	07	Điền kinh, Thể dục...	Thỉnh giảng
08	KHCB12	Thạc sĩ	07	Điền kinh, Bóng chuyền...	Thỉnh giảng
09	KHCB13	Thạc sĩ	07	Điền kinh, Võ Vovinam...	Thỉnh giảng

Với bề dày thâm niên công tác của các giảng viên đều từ 07 năm trở lên, năng lực và trình độ của các giảng viên đều đáp ứng tốt, hơn nữa tuổi đời trung bình của các giảng viên trong bộ môn GDTC khoảng 38 tuổi, là độ tuổi thể hiện năng lực và độ chín chắn của con người; trong công việc nói chung và công tác dạy học GDTC nói riêng.

3.1.3. Thực trạng về cơ sở vật chất và trang thiết bị tập luyện TDTT và tổ chức các hoạt động NK

Đánh giá về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện cho giờ học GDTC nội khóa và các hoạt động thể thao NK cho SV trường CĐ CNTT, hiện bộ môn GDTC đang quản lý sân bãi và cơ sở vật chất được trình bày tại bảng 3.2.

Bảng 3.2. Thực trạng về cơ sở vật chất TDTT Trường CĐ CNTT

Cơ sở vật chất	Số lượng	Đơn vị tính	Chất lượng (xi măng, nền đất, nền gạch)	Đánh giá chất lượng		
				Tốt	Đạt yêu cầu	Chưa tốt
Sân bóng đá mini	06	Sân	Cỏ nhân tạo	50%	50%	
Sân tennis	02	Sân	Xi măng	100%		
Sân bóng chuyền	02	Sân	Sân xi măng	100%		
Sân cầu lông	04	Sân	Sân xi măng		100%	
Sân bóng rổ	01	Sân	Sân xi măng		100%	
Phòng thể dục	01	Phòng	Phòng thảm	100%		
Hồ nhảy xa	01	Sân	Cát		100%	
Sân đa năng TDTT	01	Sân	Sân xi măng		100%	
Sân tập võ	01	Sân	Phòng thảm	100%		
Máy tập thể dục	10	Sân	Sân xi măng	100%		

Qua bảng 3.2 cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ học tập môn học GDTC chính khóa và NK ở Trường CĐ CNTT rất đa dạng và phong phú; cụ thể:

Về sân tập: Sân bóng đá mini có 06 sân cỏ nhân tạo, trong đó 50 % đạt yêu cầu giảng dạy, 50% đạt chất lượng tốt về yêu cầu giảng dạy; sân Tennis có 02 sân xi măng bằng phẳng, đạt chất lượng tốt về yêu cầu giảng dạy và tập luyện; 02 sân bóng chuyền đáp ứng tốt về giảng dạy và tập luyện; 01 sân bóng rổ, 04 sân cầu lông, 01 sân thi đấu đa năng bằng xi măng đạt chất lượng yêu cầu về các hoạt động dạy học GDTC và tập luyện NK.

Về phòng tập: Cơ sở vật chất khá khiêm tốn nhưng cũng đáp ứng được phần nào cho công tác GDTC. Nhà trường trang bị cho Bộ môn GDTC 01 phòng thể dục khoảng 200m² + 50 thảm chất liệu đệm cao su 1m²; 01 sân tập võ được trang bị 50 thảm 1m², một hồ nhảy xa có đường chạy 60m (hồ cát).

Vật chất khác: Ngoài ra nhà trường còn trang bị thêm 10 máy tập ngoài trời dành ở khu vực công viên quanh sân tập TDTT và nhiều công trình phụ trợ khác như: Sân tập trước ký túc xá, đường chạy quanh trường, sảnh Hội trường H, đường công viên bên cạnh sân bóng đá với nhiều công trình thể thao khác nhau...

Trang thiết bị tập luyện GDTC và các hoạt động NK:

Về trang bị vật chất tập luyện hàng năm của trường CĐ CNTĐ giành cho SV học tập và tập luyện TDTT và hoạt động NK GDTC; hiện bộ môn GDTC đang quản lý cơ sở vật chất và cơ sở vật chất được trình bày ở bảng 3.3.

Bảng 3.3. Thực trạng trang thiết bị TDTT của trường CĐ CNTĐ được trang bị hàng năm và đánh giá mức độ nhu cầu

Trang thiết bị TDTT	Đơn vị tính	Trang bị hàng năm	Đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu			
			Đầy đủ	Đáp ứng	Tương đối	Chưa đáp ứng
Bóng chuyền	Quả	100	50%	50%		
Bóng đá	Quả	100	50%	50%		
Bóng rổ	Quả	100	50%	50%		
Bóng tennis	Quả	100		50%	50%	
Ống cầu lông	Ống	100	100%			
Vợt cầu lông	Cây	150		50%	50%	
Vợt tennis	Cây	50		50%	50%	
Lưới bóng chuyền	Cái	05	100%			
Lưới cầu lông	Cái	05	100%			
Lưới bóng rổ	Cái	10	100%			
Cọc bóng đá lớn	Cái	10	100%			
Cọc bóng đá nhỏ	Cái	10	100%			
Tivi phòng thể dục	Cái	01	100%			
Côn tập võ	Cây	100	100%			
Tạ nhỏ 1kg	Cặp	50	100%			
Hệ thống âm thanh	Bộ	01	100%			
Đao tập võ	Cây	100	100%			
Lumper tập võ	Cái	05	100%			
Đồng hồ bấm giờ	Cái	05	100%			
Thảm tập võ	Tấm	50	100%			

Qua bảng 3.3 cho thấy, lượng vật chất được nhà trường trang bị hàng năm theo quy định trong quy chế chi tiêu nội bộ khá đa dạng về chủng loại. Tuy

nhiên dụng cụ, thiết bị tập luyện được trình bày ở trên chỉ đáp ứng một phần tương đối cho các hoạt động GDTC và hoạt động NK GDTC, vì lý do số lượng SV trường rất đông, (khoảng gần 11.000 SV). Số lượng SV đăng ký tham gia các học tập GDTC và các hoạt động NK GDTC hàng năm lại nhiều (khoảng 4.000 SV).

3.1.4. Thực trạng sử dụng kinh phí dành cho các hoạt động TDTT và các hoạt động ngoại khóa

Một trong những yếu tố quan trọng cho việc phát triển công tác GDTC và hoạt động TDTT NK của trường CĐ CNTĐ là bên cạnh các mặt cơ sở vật chất, trang thiết bị và các mặt khác thì chính là nguồn kinh phí. Kết quả phỏng vấn trực tiếp từ các đơn vị và tổ chức thường xuyên thực hiện các hoạt động liên quan đến việc sử dụng kinh phí dành cho hoạt động TDTT được trình bày ở bảng 3.4.

Bảng 3.4. Kinh phí dành cho hoạt động GDTC và TDTT của trường CĐ CNTĐ trong năm học 2018 - 2019 (triệu đồng)

TT	Đơn vị/ Tổ chức	Kinh phí học tập, hoạt động TDTT	Kinh phí cho các hoạt động thi đấu, giao lưu TDTT với đơn vị bạn	Tổng kinh phí	Hoạt động trang bị/mua sắm vật chất
01	Công đoàn	15	36	51	50
02	Đoàn Thanh niên, Hội SV	20	Tự vận động	20	
03	Chính quyền	20	43	63	
Tổng		55	79 + các nguồn vận động tài trợ khác	134	50

Các nguồn kinh phí được nhà trường hỗ trợ cho các hoạt động GDTC và TDTT hàng năm là 134 triệu. Xét về quy mô của một trường cao đẳng với số lượng sinh viên đông và tổ chức nhiều hoạt động TDTT đa dạng, thì đây là một nguồn kinh phí hỗ trợ tương đối hạn chế.

Các nguồn kinh phí nêu trên chủ yếu phục vụ cho công tác hoạt động GDTC và TDTT chủ yếu như giao lưu, thi đấu và tổ chức hội thao; kinh phí mua sắm cơ sở vật chất phục vụ dạy học GDTC được quy định trong quy chế của nhà

trường. Bộ môn GDTC ngay từ đầu năm đã phải dự trù công tác mua sắm và cân đối sử dụng nguồn kinh phí.

Ngoài các nguồn kinh phí hoạt động nêu trên hàng năm các nguồn kinh phí khác còn do các mạnh thường quân tài trợ có thể tăng giảm với mục đích chủ yếu phục vụ cho công tác hội thi/hội thao SV trong nhà trường.

3.1.5. Thực trạng thể chất của sinh viên trường CĐ CNTT

Để tiến hành lựa chọn các tiêu chí đánh giá “**mức độ phát triển thể chất và hình thái, chức năng và thể lực**” của SV trường CĐ CNTT. Kết quả tổng hợp được 03 nội dung đánh giá; trong đó:

- **Nội dung 01:** Đánh giá hình thái cơ thể có 03 tiêu chí (Chiều cao (cm); Cân nặng (kg); Chỉ số BMI (kg/m^2));
- **Nội dung 02:** Đánh giá chức năng sinh lý có 02 tiêu chí (Dung tích sống (l); Công năng tim (HW));
- **Nội dung 03:** Đánh giá tố chất vận động có 06 tiêu chí (Lực bóp tay thuận (KG); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m)).

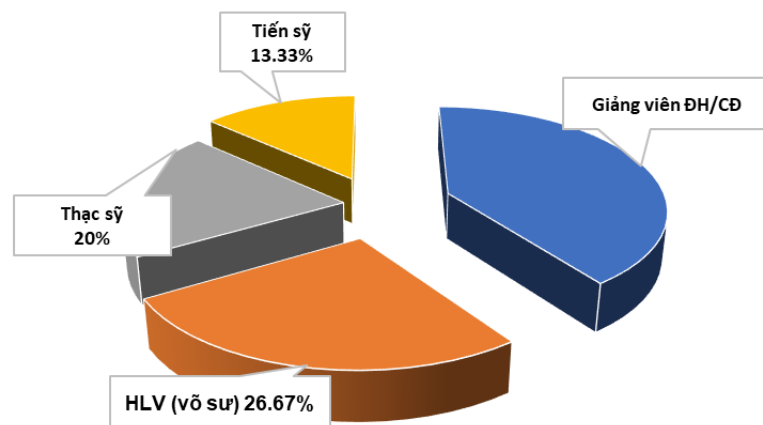
Cùng với các nội dung được đề tài chọn lựa đánh giá “**về hình thái, chức năng và thể lực**”; căn cứ vào điều kiện vật chất và trang thiết bị của nhà trường có thể triển khai nghiên cứu. Luận án đã đề xuất 11 tiêu chí (cũng là 11 chỉ tiêu) để đánh giá thể chất SV Trường CĐ CNTT gồm:

- **Đánh giá hình thái cơ thể (03 chỉ tiêu):**
 1. Chiều cao (cm);
 2. Cân nặng (kg);
 3. BMI (kg/m^2);
- **Đánh giá chức năng cơ thể (02 chỉ tiêu):**
 4. Dung tích sống (l);
 5. Công năng tim (HW);
- **Đánh giá tố chất vận động (06 chỉ tiêu):**
 6. Lực bóp tay thuận (KG);

7. Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s);
8. Bật xa tại chỗ (cm);
9. Chạy 30m XPC (s);
10. Chạy con thoi 4 x 10m (s);
11. Chạy tùy sức 5 phút (m).

*** Xác định các chỉ số và test đánh giá hình thái, chức năng, tâm lý, thể lực:**

Để khẳng định các chỉ tiêu kiểm tra, đánh giá do đề tài đề xuất có khách quan và chính xác hay không; Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 Võ sư/HLV/GV, chuyên gia đang công tác tại các trường đại học, cao đẳng trên địa bàn TP. HCM, trong đó Giảng viên đại học cao đẳng 12 người, chiếm tỷ lệ 40%; HLV (võ sư) 08 người chiếm tỷ lệ 26.67%; Thạc sĩ 06 người chiếm 20%; và tiến sĩ có 04 người chiếm 13.33% (biểu đồ 3.1).



Biểu đồ 3.1. Tỷ lệ % đối tượng phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể chất của SV trường CĐ CNTĐ (n=30)

Quá trình phỏng vấn được diễn ra 02 lần, lần phỏng vấn 1 cách lần phỏng vấn 2 là 1 tháng. Quy ước trả lời phỏng vấn như sau:

- Thường được sử dụng: “3 điểm”.
- Ít được sử dụng: “2 điểm”.
- Rất ít được sử dụng: “1 điểm”.

Trên quan điểm đề tài thống nhất lựa chọn các chỉ tiêu giữa 02 lần phỏng vấn đạt từ 80 điểm trở lên (>80 điểm), sẽ được đưa vào làm chỉ tiêu đánh giá thể

chất cho SV nhà trường. Đó là số điểm so với điểm tối đa (90 điểm) là hoàn toàn có ý nghĩa thống kê với $P < 0,001$ (bảng 3.5).

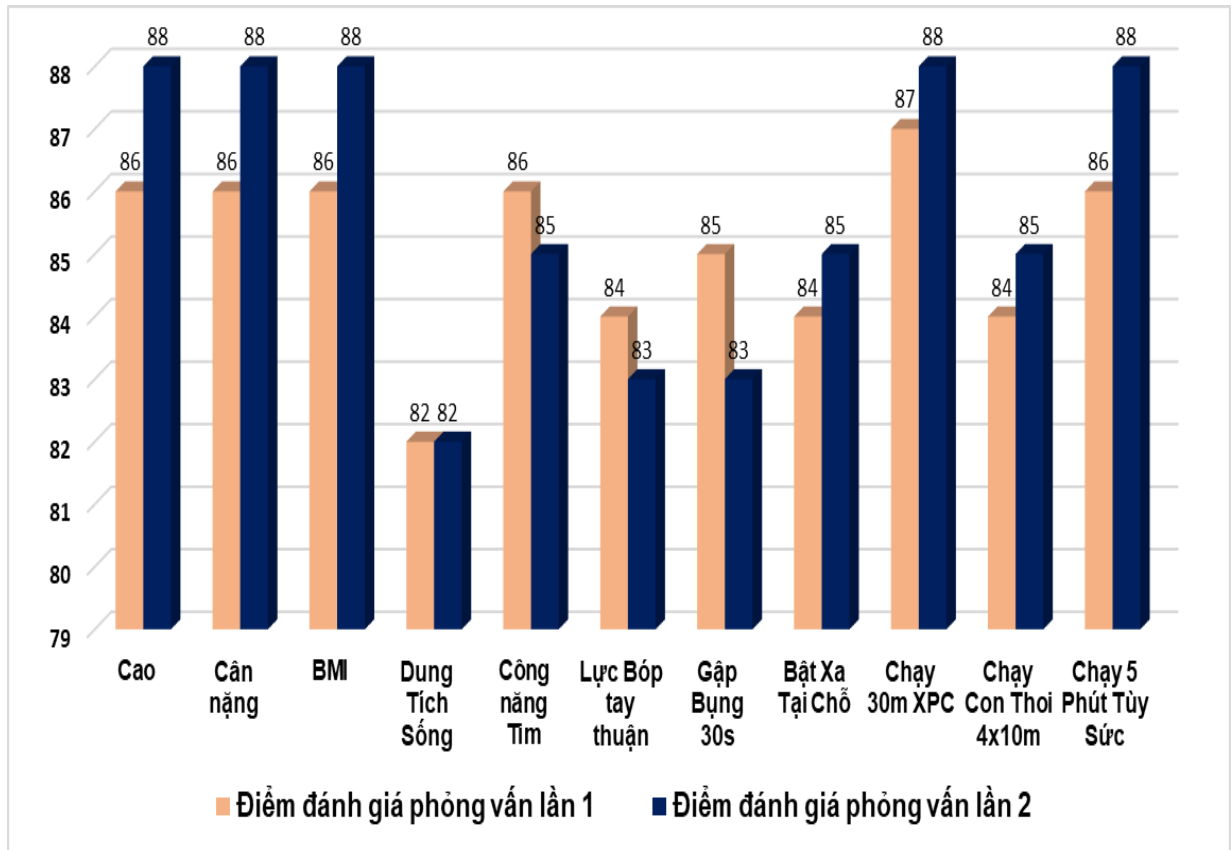
Bảng 3.5. Kết quả phỏng vấn xác định các chỉ tiêu đánh giá thể chất SV trường CĐ CNTT (n=30)

Tiêu chí đánh giá	Phỏng vấn lần 1				Phỏng vấn lần 2				$\chi^2_{0.05}$	P
	Thường sử dụng	Ít sử dụng	Rất ít sử dụng	Điểm	Thường sử dụng	Ít sử dụng	Rất ít sử dụng	Điểm		
Chiều cao đứng (cm)	27	2	1	86	28	2	0	88	0.79	>0.05
Cân nặng (kg)	27	2	1	86	28	2	0	88	0.79	>0.05
BMI (kg/m ²)	27	2	1	86	28	2	0	88	0.79	>0.05
Dung tích sống (ml)	22	8	0	82	23	6	1	82	0.73	>0.05
Công năng tim	27	2	1	86	26	3	1	85	0.97	>0.05
Lực bóp tay thuận (kg)	26	2	2	84	24	5	1	83	0.63	>0.05
Gập bụng 30s (lần)	25	5	0	85	24	5	1	83	0.79	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	25	4	1	84	26	3	1	85	0.98	>0.05
Chạy 30m XPC (s)	27	3	0	87	28	2	0	88	0.89	>0.05
Chạy 4x10m (s)	24	6	0	84	25	5	0	85	0.94	>0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	27	2	1	86	28	2	0	88	0.79	>0.05

$$\chi^2_{0.05} = 3.481.$$

Kết quả phỏng vấn thể hiện ở bảng 3.5 cho thấy giữa 02 lần phỏng vấn các chuyên gia hầu như có sự tán đồng rất cao. Quả vậy, điểm số giữa 02 lần phỏng vấn đều lớn hơn 80 điểm ở tất cả các tiêu chí kiểm tra; ở lần phỏng vấn thứ nhất điểm số giao động từ 82 đến 87 điểm (nghĩa là đạt 91.1% đến 96.7% điểm tối đa); ở lần phỏng vấn thứ 2 điểm số dao động từ 82 đến 88 (nghĩa là đạt 91.1% đến đến 97.8% điểm tối đa).

Xử lý kết quả giữa 2 lần phỏng vấn bằng chỉ số X^2 đã cho thấy, tất cả mọi chỉ số khảo sát X^2 đều nhỏ hơn $X^2_{0.05} = 3.841$. Như vậy các chuyên gia và các nhà chuyên môn đã có sự đồng thuận hầu như đạt đến mức tuyệt đối trong việc lựa chọn, xác định các tiêu chí, đánh giá thể chất của SV trường CĐ CNTT. (Biểu đồ 3.2)



Biểu đồ 3.2. Kết quả phỏng vấn chuyên gia về lựa chọn các tiêu chí đánh giá

Để đánh giá thực trạng thể chất của SV trường CD CNTĐ, luận án tiến hành ứng dụng các chỉ tiêu đánh giá thể chất nhân dân của Viện KHTT năm 2003 [126] và các test thể lực theo quyết định số 53/2008 của Bộ giáo dục đào tạo [89] để tiến hành kiểm tra 588 SV (454 nam và 134 nữ), thông qua 3 nhóm tiêu chí về hình thái, chức năng và thể lực như đã nêu ở trên và kết quả được trình bày ở bảng 3.6.

Bảng 3.6. Thực trạng thể chất của SV trường CĐ CNTĐ (n=588)

Tiêu chí	SINH VIÊN NAM (n = 454)				SINH VIÊN NỮ (n = 134)			
	$\bar{X}$	δ	Cv%	ε	$\bar{X}$	δ	Cv%	ε
Chiều cao (cm)	167.34	2.59	1.55	0.01	158.79	5.69	3.59	0.03
Cân nặng (kg)	51.85	5.32	10.26	0.04	48.34	5.27	10.89	0.01
Chỉ số BMI	18.53	1.94	10.48	0.04	19.23	2.36	12.27	0.01
Dung tích sống (l)	2.79	0.21	7.65	0.03	2.50	0.21	8.52	0.01
Chỉ số công năng tim	10.98	2.54	23.15	0.01	12.47	2.41	19.31	0.02
Lực bóp tay thuận (KG)	44.63	3.74	8.39	0.03	29.99	3.21	10.70	0.01
Gập bụng 30s (lần)	20.06	1.30	6.47	0.03	17.25	1.32	7.64	0.01
Bật xa tại chỗ (cm)	179.25	6.09	3.40	0.02	162.34	6.09	3.75	0.03
Chạy 30m XPC (s)	5.83	0.62	10.62	0.04	6.57	0.52	7.87	0.01
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.15	0.63	5.20	0.02	12.91	0.56	4.35	0.03
Chạy 5 phút tùy sức (m)	1054.41	63.68	6.04	0.02	783.69	60.98	7.78	0.01

Kết quả bảng 3.6 cho thấy:

*** Với sinh viên nam:**

Về hình thái: Đánh giá chỉ số chiều cao trung bình của SV nam Trường CĐ CNTĐ đạt 167.34cm, độ lệch chuẩn đạt 2.59cm, giá trị biến thiên 1.55% chứng tỏ chiều cao của nam SV phát triển khá đồng đều ($CV\% < 10\%$), $\varepsilon = 0.01$ có thể đại diện cho số trung bình tổng thể của tập hợp mẫu; so sánh chiều cao trung bình của đối tượng nghiên cứu với chiều cao của của thanh niên nam Việt Nam trưởng thành 18 tuổi (theo điều tra của bộ y tế năm 2019 – 2020 thanh niên nam việt nam là 168.1cm), chúng tôi nhận thấy sự chênh lệch không đáng kể, đối tượng nghiên cứu có chiều cao trung bình thấp hơn 0.76cm so với chiều cao của nam thanh niên trưởng thành 18 tuổi của Việt Nam.

Đánh giá về cân nặng: Chỉ số cân nặng trung bình của SV nam Trường CĐ CNTĐ là 51.85kg độ lệch chuẩn nằm trong ngưỡng 5.32kg, hệ số biến thiên $10.26\% > 10\%$, điều này chứng tỏ cân nặng phát triển chưa thật đồng đều (có người thừa cân, có người thiếu cân), nhưng ε tính được ($\varepsilon = 0.03 < 0.05$) đã có thể đại diện cho số trung bình tổng thể. Chỉ số BMI trung bình của SV nam là 18.53; thuộc nhóm bình thường (gần với nhóm người gầy (18 - 24.9)).

Về chức năng sinh lý: Đánh giá về chỉ số dung tích sống của SV nói chung là khá đồng đều đạt 2.79 (lít), độ lệch chuẩn đạt 0.21 (lít); $C_v = 7.65\% < 10\%$ và $\varepsilon = 0.04 < 0.05$ chứng tỏ cân nặng phát triển khá đồng đều và có thể đại diện cho số trung bình tổng thể. Đánh giá chung về dung tích sống SV nam thuộc dạng yếu.

Đánh giá về chỉ số công năng tim: Trung bình chỉ số công năng tim của SV đạt 10.98, độ lệch chuẩn là 2.54. Hệ số biến thiên có sự chênh lệch rất lớn, $C_v = 23.15\%$, điều này chứng tỏ có người ở mức trung bình, có người đạt loại kém; nhưng nó có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ($\varepsilon = 0.02 < 0.05$). Đánh giá chung thì SV nam có chỉ số công năng tim thuộc dạng kém ($H_w > 10$).

Về thể lực: Đánh giá các test thể lực, khi so sánh với quyết định 53/2008_QĐ BGD&ĐT theo lứa tuổi 18 [90], cho thấy giá trị trung bình của các chỉ tiêu kiểm tra đều đạt yêu cầu, riêng chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức đạt loại tốt. Cụ thể (Lực bóp tay thuận trung bình đạt 44.63kg so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 40kg - 47kg, đánh giá chung chỉ tiêu này đạt yêu cầu; Gập bụng 30s tính số lần đạt giá trị trung bình 20.06 lần, so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 17-22 lần (đạt yêu cầu); Bật xa tại chỗ (cm) đạt giá trị trung bình 179.25cm, so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 205-225cm (chưa đạt yêu cầu); Chạy 30m XPC (s) đạt giá trị trung bình 5.83(s), so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 4.70-5.70(s) (chưa đạt yêu cầu); Chạy con thoi 4x10m (s) đạt giá trị trung bình là 12.15(s), so

với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 11.80-12.50(s) (đạt yêu cầu): Chạy 5 phút tùy sức (m) đạt giá trị trung bình là 1054.41m, so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 960 - 1065m (đạt yêu cầu).

Nói chung 6 test thể lực được khảo sát của SV Trường CĐ CNTĐ phát triển khá đồng đều với $C_v < 10\%$ ngoại trừ chỉ số chạy 30mXPC (s) có $C_v = 10.62 > 10\%$. Giá trị trung bình các test thể lực đều có thể đại diện cho số trung bình tổng thể, bởi chỉ số ε dao động từ 0.01 đến 0.04 < 0.05 .

*** Với sinh viên nữ:**

Về hình thái: Đánh giá chỉ số chiều cao trung bình của SV nữ Trường CĐ CNTĐ đạt 158.79cm, độ lệch chuẩn đạt 5.69cm, giá trị biến thiên 3.59% chứng tỏ chiều cao của nữ SV phát triển khá đồng đều ($C_v < 10\%$), $\varepsilon = 0.03$; so sánh chiều cao trung bình của đối tượng nghiên cứu với chiều cao của nữ thanh niên Việt Nam trưởng thành 18 tuổi (theo điều tra của bộ y tế năm 2019 – 2020 chiều cao của nữ thanh niên trưởng thành là 156.2cm), chúng tôi nhận thấy sự chênh lệch giữa đối tượng nghiên cứu và chiều cao trung bình của nữ trưởng thành 18 ở Việt Nam là 2.59cm (chiều cao của đối tượng nữ nghiên cứu cao hơn chiều cao trung bình của nữ trưởng thành 18 tuổi của Việt Nam);

Về cân nặng: Đánh giá chỉ số cân nặng trung bình của SV nữ Trường CĐ CNTĐ là 48.34kg, độ lệch chuẩn là 5.27kg, hệ số biến thiên 10.89%, điều này chứng tỏ cân nặng phát triển chưa đồng đều, nhưng ε tính được ($\varepsilon = 0.01 < 0.05$) có thể đại diện cho số trung bình tổng thể. Chỉ số BMI trung bình của SV nữ là 19.23; thuộc nhóm người bình thường so với tầm vóc và thể lực của người Châu Á (18 - 24.9).

Về chức năng sinh lý: Đánh giá chỉ số dung tích sống của SV nữ nói chung là khá đồng đều đạt 2.50 (lít), độ lệch chuẩn đạt 0.21 (lít); ($C_v = 8,52\% < 10\%$); $\varepsilon = 0.01 < 0.05$ có thể đại diện cho số trung bình tổng thể. Đánh giá chung về dung tích sống SV nữ thuộc dạng yếu.

Về chỉ số công năng tim: Đánh giá chỉ số công năng tim trung bình của SV nữ đạt 12.47, độ lệch chuẩn là 2.41. Hệ số biến thiên có sự chênh lệch rất lớn ($C_v = 12.31\%$). Điều này chứng tỏ có người trung bình có người đạt loại kém; đánh giá chung SV nữ có chỉ số công năng tim thuộc dạng kém ($H_w > 10$).

Về thể lực: Đánh giá các test thể lực, khi so sánh với quyết định 53/2008_QĐ BGD&ĐT theo lứa tuổi 18 [16], [91], cho thấy giá trị trung bình của các chỉ tiêu kiểm tra đều đạt yêu cầu, riêng chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức của SV nữ chưa đạt. Cụ thể: Lực bóp tay thuận trung bình của SV nữ đạt 29.99KG so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 21.6KG - 31.6KG, đánh giá chung chỉ tiêu này đạt yêu cầu. Gập bụng 30s tính số lần đạt giá trị trung bình 17.25 lần, so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 16 - 19 lần (đạt yêu cầu). Bật xa tại chỗ (cm) đạt giá trị trung bình 162.34cm, so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 153 - 169cm (đạt yêu cầu). Chạy 30m XPC (s) đạt giá trị trung bình 6.57(s), so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 5.70 - 6.70(s) (đạt yêu cầu). Chạy con thoi 4x10m (s) đạt giá trị trung bình là 12.91(s), so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 12 - 13(s) (đạt yêu cầu). Chạy 5 phút tùy sức (m) đạt giá trị trung bình là 783.769m, so với người Việt Nam cùng độ tuổi nằm trong ngưỡng 870 - 940m (chưa đạt yêu cầu).

Các test thể lực được khảo sát của SV nữ Trường CĐ CNTT phát triển khá đồng đều với $C_v < 10\%$. Các chỉ số ϵ dao động từ 0.01 đến 0.03 nghĩa là $\epsilon < 0.05$ nên các giá trị trung bình của các chỉ tiêu này có thể đại diện cho số trung bình tổng thể về thể lực của nữ SV cùng lứa tuổi của Trường CĐ CNTT.

- ***Đánh giá thể chất của SV thông qua xếp loại theo từng chỉ tiêu***

Đánh giá xếp loại thể chất SV theo từng chỉ tiêu luận án dựa vào các cơ sở lý luận được trình bày ở mục 2.1.4 và mục 2.1.5 cũng như Quyết định 53/2008_QĐ/BGD&ĐT [90]. Kết quả đánh giá xếp loại thể chất theo từng chỉ tiêu của SV theo từng chỉ số được thể hiện ở bảng 3.7

Bảng 3.7. Kết quả phân loại thể chất theo từng chỉ tiêu của SV trường CD CNTTĐ (n=588)

Tiêu chí	Đánh giá	Sinh viên nam (n=454)		Sinh viên nữ (n=134)		Tổng số (n=588)	
		SL	%	SL	%	SL	%
BMI	Gầy (nhẹ cân)	199	43.8%	41	30.6%	240	40.8%
	Bình thường	255	56.2%	90	67.2%	345	58.7%
	Béo phì độ 1	0	0.0%	3	2.2%	3	0.5%
Dung tích sống	Trên TB	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Dưới TB	454	100.0%	134	100.0%	588	100.0%
Chỉ số công năng tim	Bình thường	165	36.3%	31	23.1%	196	33.3%
	Kém	263	57.9%	75	56.0%	338	57.5%
	Rất kém	26	5.7%	28	20.9%	54	9.2%
Lực bóp tay thuận (KG)	Chưa đạt	49	10.8%	14	10.4%	63	10.7%
	Đạt	308	67.8%	78	58.2%	386	65.6%
	Đạt tốt	97	21.4%	42	31.3%	139	23.6%
Gập bụng 30s tính số lần	Chưa đạt	0	0.0%	14	10.4%	14	2.4%
	Đạt	379	83.5%	92	68.7%	471	80.1%
	Đạt tốt	75	16.5%	28	20.9%	103	17.5%
Bật xa tại chỗ (cm)	Chưa đạt	0	0.0%	4	3.0%	4	0.7%
	Đạt	252	55.5%	109	81.3%	361	61.4%
	Đạt tốt	202	44.5%	21	15.7%	223	37.9%
Chạy 30m XPC (s)	Chưa đạt	189	41.6%	49	36.6%	238	40.5%
	Đạt	225	49.6%	77	57.5%	302	51.4%
	Đạt tốt	40	8.8%	8	6.0%	48	8.2%
Chạy con thoi 4x10m (s)	Chưa đạt	124	27.3%	34	25.4%	158	26.9%
	Đạt	135	29.7%	100	74.6%	235	40.0%
	Đạt tốt	195	43.0%	0	0.0%	195	33.2%
Chạy 5 phút tùy sức (m)	Chưa đạt	0	0.0%	121	90.3%	121	20.6%
	Đạt	173	38.1%	13	9.7%	186	31.6%
	Đạt tốt	281	61.9%	0	0.0%	281	47.8%

Đánh giá qua bảng 3.7 cho thấy:

Chỉ số BMI:

Đánh giá số SV gầy (nhẹ cân) có 240 SV chiếm tỷ lệ 40.8% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 199 SV, chiếm tỷ lệ 43.8% trong nam; số SV nữ có 41 người, chiếm tỷ lệ 30.6% trong nữ.

Đánh giá số SV bình thường có 345 người chiếm tỷ lệ 58.7% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 255 SV, chiếm tỷ lệ 56.2% trong nam; số SV nữ có 90 người, chiếm tỷ lệ 67.2% trong nữ.

Đánh giá số SV béo phì độ 1 có 03 SV chiếm tỷ lệ 0.5% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 0 SV, chiếm tỷ lệ 0.0% trong nam; số SV nữ có 03 người, chiếm tỷ lệ 2.2% trong nữ. So sánh đánh giá về tỷ lệ SV gầy, SV bình thường, SV thừa cân thì số SV ở dạng bình thường chiếm đa số ($P<0,001$). Tuy vậy số lượng SV gầy cũng không nhỏ (40.8%).

Dung tích sống:

Đánh giá số SV “dưới trung bình” có 588 người chiếm tỷ lệ 100.0% trong tổng số SV được khảo sát. Kết quả cho thấy SV có chỉ số dung tích sống dưới trung bình chiếm đa số.

Chỉ số công năng tim:

Đánh giá số SV “bình thường” có 196 người chiếm tỷ lệ 33.3% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 165 người, chiếm tỷ lệ 36.3% trong nam; số SV nữ có 31 người, chiếm tỷ lệ 23.1% trong nữ.

Đánh giá số người “kém” có 338 người chiếm tỷ lệ 57.5% trong tổng số người được khảo sát, trong đó số SV nam có 263 SV, chiếm tỷ lệ 57.9% trong nam; số SV nữ có 75 người, chiếm tỷ lệ 56.0% trong nữ.

Đánh giá số SV “rất kém” có 54 người chiếm tỷ lệ 9.2% trong tổng số SV được khảo sát, trong đó số SV nam có 26 người, chiếm tỷ lệ 5.7% trong nam; số SV nữ có 28 người, chiếm tỷ lệ 20.9% trong nữ. Như vậy số SV có công năng tim thuộc loại kém và rất kém chiếm đa số ($P<0,001$).

Lực bóp tay thuận:

Đánh giá số SV “chưa đạt” có 63 người chiếm tỷ lệ 10.7% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 49 người, chiếm tỷ lệ 10.8% trong nam; số SV nữ có 14 người, chiếm tỷ lệ 10.4% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt” có 386 người chiếm tỷ lệ 65.6% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 308 người, chiếm tỷ lệ 67.8% trong nam; số SV nữ có 78 người, chiếm tỷ lệ 58.2% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt tốt” có 139 người chiếm tỷ lệ 23.6% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 97 người, chiếm tỷ lệ 21.4% trong nam;

số SV nữ có 42 người, chiếm tỷ lệ 31.3% trong nữ. So sánh đánh giá về lực bóp tay thuận, số SV chiếm mức đạt đến đạt tốt, chiếm đa số ($P<0,001$).

Gập bụng 30s tính số lần:

Đánh giá số SV “chưa đạt” có 14 người chiếm tỷ lệ 2.4% trong tổng số SV được khảo sát, mà tất cả đều là SV nữ chiếm tỷ lệ 10.4% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt” có 471 người chiếm tỷ lệ 80.1% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 379 người, chiếm tỷ lệ 83.5% trong nam; số SV nữ có 92 người, chiếm tỷ lệ 68.7% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt tốt” có 103 người chiếm tỷ lệ 17.5% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 75 người, chiếm tỷ lệ 16.5% trong nam; số SV nữ có 28 người, chiếm tỷ lệ 20.9% trong nữ. Đánh giá về gập bụng 30(s), số SV chiếm mức đạt đến đạt tốt chiếm đa số ($P<0,001$).

Bật xa tại chỗ (cm):

Đánh giá số SV “chưa đạt” có 04 người chiếm tỷ lệ 0.7% trong tổng số SV được khảo sát, mà tất cả đều là SV nữ chiếm tỷ lệ 3.0% trong nữ.

Đánh giá số người “đạt” có 361 người chiếm tỷ lệ 61.4% trong tổng số người được khảo sát. Trong đó số SV nam có 252 người, chiếm tỷ lệ 55.5% trong nam; số SV nữ có 109 người, chiếm tỷ lệ 81.3% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt tốt” có 223 người chiếm tỷ lệ 37.9% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 202 người, chiếm tỷ lệ 44.5% trong nam; số SV nữ có 21 người, chiếm tỷ lệ 15.7% trong nữ. Đánh giá về bật xa tại chỗ (m), số SV có mức đạt đến đạt tốt chiếm đa số ($P<0,001$).

Chạy 30m XPC (s):

Đánh giá số SV “chưa đạt” có 238 người chiếm tỷ lệ 40.5% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 189 người, chiếm tỷ lệ 41.6% trong nam; số SV nữ có 49 người, chiếm tỷ lệ 36.6% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt” có 302 người chiếm tỷ lệ 51.4% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 225 người, chiếm tỷ lệ 49.6% trong nam; số SV nữ có 77 người, chiếm tỷ lệ 57.5% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt tốt” có 48 người chiếm tỷ lệ 8.2% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 40 người, chiếm tỷ lệ 8.8% trong nam; số SV nữ có 8 người, chiếm tỷ lệ 6.0% trong nữ. Đánh giá về chạy 30m XPC, số SV có mức đạt đến đạt tốt so với số SV chưa đạt thì mức đạt đến đạt tốt chiếm thể thượng phong chiếm đa số ($P<0,001$).

Chạy con thoi 4x10m (s):

Đánh giá số SV “chưa đạt” có 158 người chiếm tỷ lệ 26.9% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 124 người, chiếm tỷ lệ 27.3% trong nam; số SV nữ có 34 người, chiếm tỷ lệ 25.4% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt” có 235 người chiếm tỷ lệ 40.0% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 135 người, chiếm tỷ lệ 29.7% trong nam; SV nữ có 100 người, chiếm tỷ lệ 74.6% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt tốt” có 195 người chiếm tỷ lệ 33.2% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 195 người, chiếm tỷ lệ 43.0% trong nam; số SV nữ có 0 người, chiếm tỷ lệ 0.0% trong nữ. Đánh giá về chạy con thoi (4x10m) số SV có mức đạt đến đạt tốt so với số SV chưa đạt thì mức đạt đến đạt tốt chiếm đa số ($P<0,001$).

Chạy 5 phút tùy sức (m):

Đánh giá số SV “chưa đạt” có 121 người chiếm tỷ lệ 20.6% trong tổng số SV được khảo sát và tất cả đều là SV nữ chiếm tỷ lệ 90.3% trong nữ ($P<0,001$).

Đánh giá số SV “đạt” có 186 người chiếm tỷ lệ 31.6% trong tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam có 173 người, chiếm tỷ lệ 38.1% trong nam; số SV nữ có 13 người, chiếm tỷ lệ 9.7% trong nữ.

Đánh giá số SV “đạt tốt” có 281 người chiếm tỷ lệ 47.8% trong tổng số SV được khảo sát và đều là SV nam, chiếm tỷ lệ 61.9% trong nam. SV nữ không có ai đạt tốt ở chạy 5 phút. Đánh giá về chạy 5 phút tùy sức số SV chiếm mức đạt đến đạt tốt so với số SV chưa đạt thì mức đạt đến đạt tốt vẫn chiếm thượng phong ($P<0,001$).

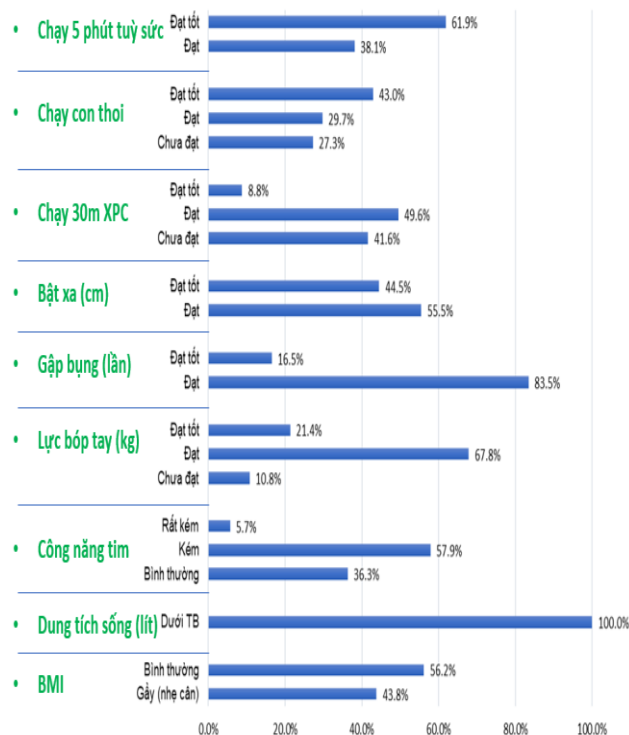
Tóm lại: Qua phân tích hiện trạng thể chất của SV trường CĐ CNTĐ có thể rút ra những điều sau đây:

- Về mặt hình thái, đặc biệt là chỉ số BMI: Hầu hết các em SV đều thuộc dạng bình thường và nhẹ cân.

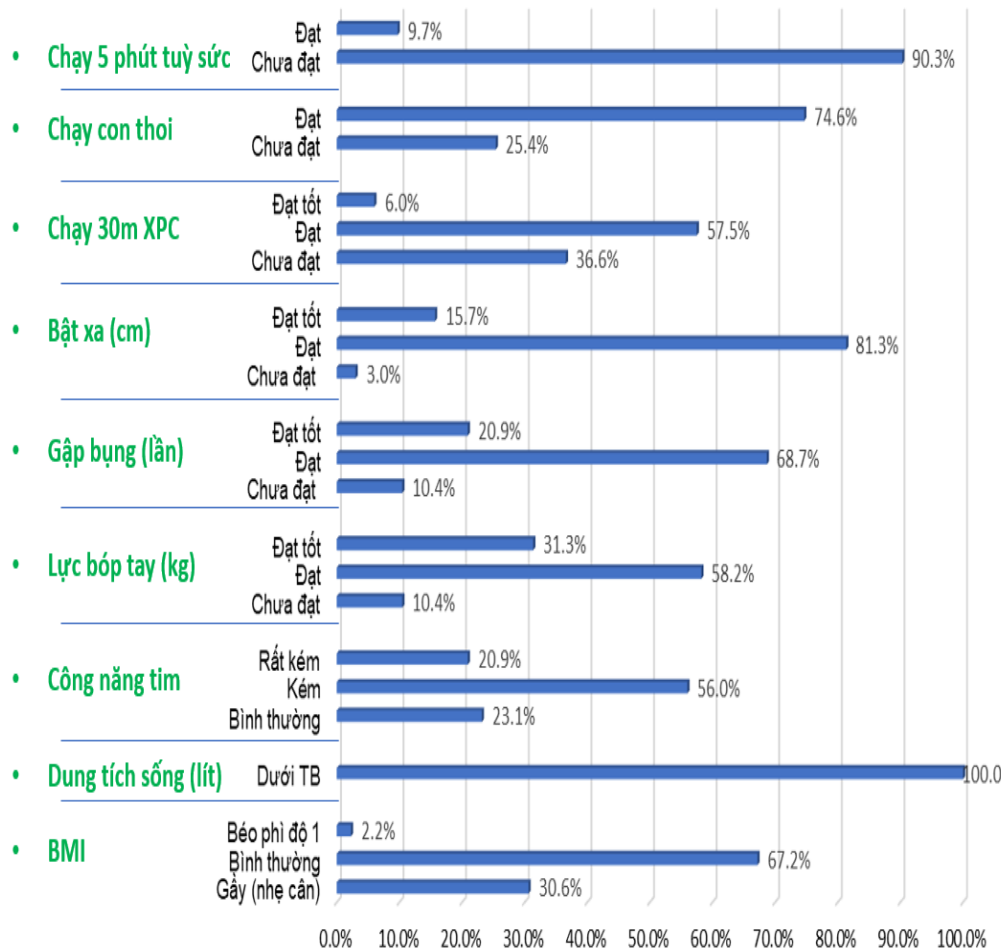
- Về chức năng sinh lý: Nói chung là thuộc loại yếu kém. Chỉ số dung tích sống hầu như tất cả đều nằm dưới mức bình thường so với độ tuổi; chỉ số HW đa phần thuộc loại kém và rất kém phát triển (66.7%).

- Về thể lực: Số SV đạt yêu cầu về thể lực theo từng chỉ tiêu vẫn chiếm số đông, nhưng cũng rất quan ngại ở các chỉ tiêu sức bền và sức nhanh và sự khéo léo; bởi có tổ chất vẫn còn trên 30% chưa đạt các yêu cầu của Bộ giáo dục đề ra, điển hình như tổ chất sức nhanh trong test chạy 30mXPC, tỉ lệ trong nữ chưa đạt là 36.6%, tỷ lệ nam chưa đạt là 41.6%; tổ chất sức bền thì SV nữ có tới 90.3% chưa đạt trong test chạy 5 phút tùy sức (m).

- Thực trạng phân loại thể chất theo từng chỉ tiêu được phản ánh ở biểu đồ 3.3 và 3.4.



Biểu đồ 3.3. Thực trạng thể chất theo từng chỉ tiêu của SV nam trường CĐ CNTĐ (n=454)



Biểu đồ 3.4. Thực trạng thể chất theo từng chỉ tiêu của SV nữ trường CD CNTĐ (n=154)

3.1.6. Thực trạng hoạt động NK của SV trường CD CNTĐ

Trường CD CNTĐ tọa lạc ở vị trí trung tâm văn hóa, kinh tế chính trị, xã hội của Thành Phố Thủ Đức, có điều kiện kinh tế tương đối phát triển gần các trung tâm dịch vụ khác về chăm sóc sức khỏe như: Gym, Yoga, Tập thể hình; Dance ... lại thêm các điều kiện thiết bị sân tập, nhà tập đa dạng có chất lượng nằm hẳn trong khuôn viên nhà trường; cùng với sở hữu khuôn viên rộng rãi với diện tích hơn 50.000m² cùng với các điều kiện tập luyện về GDTC khác cũng rất thuận lợi như các máy tập, máy đa năng ngoài trời... nhờ thế đã tạo nên các phong trào và các hoạt động TDTT của nhà trường nói chung khá phát triển, kéo theo đó là hoạt động các CLB NK.

Hiện trạng chương trình TDTT chính khóa của trường đã có, còn chương trình TDTT ngoại khóa của nhà trường chưa có trong kế hoạch giảng dạy. Đa phần các em SV tham gia tập luyện là các em tự phát, các em biết thì hướng dẫn cho các em không biết, chia sẻ kinh nghiệm cho nhau (tất cả các môn thể thao, các em tham gia là vui chơi và giải trí là chính). Bản thân tác giả bắt đầu làm Luận án thì mới cùng với các giảng viên thực hiện xây dựng chương trình môn học cho các môn thể thao ngoại khóa (Võ cổ truyền Bình Định, Cầu lông, Bóng đá). Chính vì vậy mà về sau phong trào thể thao của trường mới phát triển hơn so với những năm trước kia (lúc chưa có xây dựng chương trình môn học).

Thống kê trong 5 năm gần nhất (từ năm 2018 - 2022), đơn vị trường được coi là đơn vị có thế mạnh về TDTT trong các hội thao học sinh - sinh viên của ngành giáo dục; đặc biệt là đối với các môn Cầu lông, Tennis, Võ thuật. Đặc biệt trường CĐ CNTT là một trong 04 trường tham gia liên hoan quốc tế võ thuật vào năm 2017 tại tỉnh Bình Định và là một trong 05 trường tham gia liên hoan quốc tế võ thuật năm 2019 tại tỉnh Bình Định.

Về các hoạt động phong trào TDTT của nhà trường; hàng năm nhà trường luôn tổ chức các giải TDTT truyền thống như Bóng chuyền, Bóng rổ, Cờ vua, Cờ tướng, Cầu lông, Bóng đá, Boi lội..., đan xen trong các hoạt động giáo dục của nhà trường. Các câu lạc bộ (CLB) tập luyện TDTT thêm ngoài giờ học chính khóa hình thành tự phát tương đối nhiều. Hiện nay nhà trường có 05 lớp NK chính được nhà trường tổ chức có giảng viên hướng dẫn và quản lý bao gồm lớp NK Cầu lông, lớp NK Bóng đá, lớp NK VCT BD, lớp NK Bóng chuyền, lớp NK Bóng rổ. Ngoài ra các hoạt động TDTT tự phát khác của SV rất nhiều như hình thành các nhóm nhỏ tự tập luyện không có giảng viên hướng dẫn, điển hình như nhóm chạy bộ, nhóm/đội bóng đá, bóng chuyền, tennis... Kết quả thống kê cho thấy hoạt động NK của nhà trường về số lượng và quy mô, như sau:

- CLB/Lớp NK môn Bóng đá: Sĩ số khoảng từ 90-120 SV, sinh hoạt định kỳ 3 buổi/tuần vào các buổi chiều trong tuần và ngày chủ nhật, có GV hướng dẫn.
- CLB/Lớp NK môn Bóng chuyền: Sĩ số SV dao động 50-70 em sinh hoạt mỗi tuần 3 buổi cố định sau các giờ học chính khóa có GV hướng dẫn.
- CLB/Lớp NK môn Cầu lông: Sĩ số khoảng 88-116 SV, sinh hoạt định kỳ 3 buổi/tuần vào các buổi chiều trong tuần và ngày chủ nhật, có GV hướng dẫn.
- CLB/Lớp NK môn VCT BD số lượng SV khoảng 125-160, sinh hoạt 3 buổi/tuần, thời gian tổ chức sau 16h30 và các buổi chiều tối có GV hướng dẫn.
- CLB/Lớp NK môn Tennis: Số SV tham gia không nhiều khoảng 05-10 SV. Đối với CLB này chủ yếu phục vụ cho GV, cán bộ công nhân viên trong nhà trường.
- Ngoài ra còn có một số nhóm/CLB khác không có GV viên hướng dẫn nhưng các em cũng tự giác tham gia tập luyện. Các CLB tự quản này bao gồm các nhóm: chạy bộ; nhóm/đội bóng đá mini; đội bóng chuyền mini.... hoặc các em tập các bài thể dục phát triển chung (chống đẩy, đu xà, gập bụng...).

Để đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện thể thao NK của SV trường CĐ CNTĐ đề tài đã tiến hành đánh giá qua 09 câu hỏi. Quá trình đánh giá được tiến hành điều tra ở 588 SV trong đó có 454 SV nam và 134 SV nữ, với mục đích đánh giá khách quan thực trạng TDTT NK của đơn vị trường CĐ CNTĐ. Kết quả của quá trình phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.8 cho thấy:

Bảng 3.8. Thực trạng mức độ tập luyện TDTT NK của SV trường CD CNTĐ (n=588)

Biến hỏi	Mức độ đánh giá	Nam		Nữ		Tổng số		X ²	p
		Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%		
Nhận thức về tầm quan trọng của môn học GDTC trong chương trình đào tạo của nhà trường	Không quan trọng	22	4.8	22	16.4	44	7.5	20.7	<0.05
	Không có ý kiến	136	30.0	40	29.9	176	29.9		
	Quan trọng	167	36.8	40	29.9	207	35.2		
	Hoàn toàn quan trọng	129	28.4	32	23.9	161	27.4		
Cảm xúc của SV khi học GDTC	Không hài lòng	35	7.7	4	3.0	39	6.6	6.71	<0.05
	Không có ý kiến	133	29.3	42	31.3	175	29.8		
	Hài Lòng	166	36.6	42	31.3	208	35.4		
	Hoàn toàn hài lòng	120	26.4	46	34.3	166	28.2		
Đánh giá về điều kiện tập luyện khi học tập môn GDTC của nhà trường	Đáp ứng 1 phần	29	6.4	16	11.9	45	7.7	6.2	<0.05
	Không có ý kiến	132	29.1	44	32.8	176	29.9		
	Đáp ứng tốt	165	36.3	40	29.9	205	34.9		
	Đáp ứng rất tốt	128	28.2	34	25.4	162	27.6		
Nhận thức về vai trò hoạt động TDTT NK	Không quan trọng	32	7.0	7	5.2	39	6.6	43.5	<0.05
	Không có ý kiến	138	30.4	37	27.6	175	29.8		
	Quan trọng	160	35.2	49	36.6	209	35.5		
	Hoàn toàn quan trọng	124	27.3	41	30.6	165	28.1		
Nhận thức của sinh viên về sự cần thiết tập luyện các môn	Không cần thiết	64	14.1	17	12.7	81	13.8	10.88	<0.05
	Không có ý kiến	80	17.6	33	24.6	113	19.2		

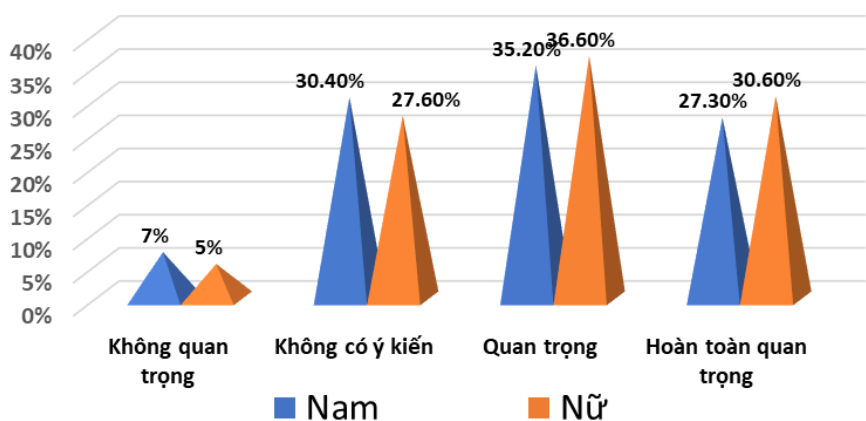
Biến hồi	Mức độ đánh giá	Nam		Nữ		Tổng số		X ²	p
		Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%		
thể thao NK	Cần thiết	148	32.6	40	29.9	188	32.0		
	Hoàn toàn cần thiết	162	35.7	44	32.8	206	35.0		
Mức độ tập luyện TDTT NK	Rất ít khi tập	27	5.9	18	13.4	45	7.7	37.3	<0.05
	Thỉnh thoảng đôi khi có tập. nhưng không thường xuyên	132	29.1	43	32.1	175	29.8		
	Thường xuyên tập	169	37.2	36	26.9	205	34.9		
	Rất thường xuyên tập	126	27.8	37	27.6	163	27.7		
Môn nào được anh/chị quan tâm nhất trong các môn GDTC nhà trường đang tổ chức (Bóng Đá; Bóng chuyền; VCT BD; Cầu lông...)	Bóng chuyền	15	3.3	15	11.2	30	5.1	16.33	<0.05
	Bóng đá	132	29.1	36	26.9	168	28.6		
	Võ cổ truyền Bình Định	170	37.4	55	41.0	225	38.3		
	Cầu lông	137	30.2	28	20.9	165	28.1		
Môn thể thao anh/chị yêu thích tập luyện NK	Bóng chuyền	29	6.4	6	4.5	35	6.0	82.4	<0.05
	Bóng đá	150	33.0	39	29.1	189	32.1		
	VCT BD	164	36.1	52	38.8	216	36.7		
	Cầu lông	111	24.4	37	27.6	148	25.2		
Số buổi tập luyện NK trong tuần của anh/chị là bao nhiêu	Không có/Không tập	26	5.7	18	13.4	44	7.5	15.9	<0.05
	1 buổi/tuần	124	27.3	37	27.6	161	27.4		
	2 - 3 buổi/tuần	133	29.3	43	32.1	176	29.9		
	3 - 5 buổi/tuần	150	33.0	36	26.9	186	31.6		
	Trên 5 buổi	21	4.6	0	0	21	3.6		
Thời lượng một	Khoảng 30 - 60 phút	26	5.7	18	13.4	44	7.5	4.3	<0.05

Biến hỏi	Mức độ đánh giá	Nam		Nữ		Tổng số		X ²	p
		Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%		
buổi tập NK trong tuần là bao nhiêu phút	Khoảng 60 - 90 phút	133	29.3	43	32.1	176	29.9		
	Khoảng 90 - 120 phút	170	37.4	36	26.9	206	35.0		
	Trên 120 phút	125	27.5	37	27.6	162	27.6		
Thời điểm tham gia NK trong ngày của anh/chị là thời điểm nào	6h00	26	5.7	19	14.2	45	7.7	4.91	<0.05
	6h30	132	29.1	44	32.8	176	29.9		
	16h30	168	37.0	38	28.4	206	35.0		
	17h00	128	28.2	33	24.6	161	27.4		
Nhu cầu về giảng viên/HLV hướng dẫn tập NK	Không cần thiết	29	6.4	10	7.5	39	6.6	43	<0.05
	Không có ý kiến	141	31.1	34	25.4	175	29.8		
	Cần thiết	155	34.1	54	40.3	209	35.5		
	Hoàn toàn cần thiết	129	28.4	36	26.9	165	28.1		
Nhu cầu phải xây dựng chương trình tập luyện NK	Không cần thiết	27	5.9	18	13.4	45	7.7	18.6	<0.05
	Không có ý kiến	132	29.1	43	32.1	175	29.8		
	Cần thiết	169	37.2	36	26.9	205	34.9		
	Hoàn toàn cần thiết	126	27.8	37	27.6	163	27.7		

$$X^2_{0.05} = 3.84$$

- **Nhận thức về tầm quan trọng của môn học GDTC**

Nhận thức về độ quan trọng của môn học GDTC trong chương trình đào tạo của nhà trường; số SV cho là “Không quan trọng” có 44 SV, chiếm tỷ lệ 7.5% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 22 SV nam chiếm tỷ lệ 4.8%, số sinh viên nữ có 22 SV, chiếm tỷ lệ 16.4%; số SV đánh giá “Không có ý kiến” có 176 SV, chiếm tỷ lệ 29.9% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 136 SV nam chiếm tỷ lệ 30%, số SV nữ có 40 SV, chiếm tỷ lệ 29.9%; số SV cho là “Quan trọng” có 207 SV, chiếm tỷ lệ 35.2% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 167 SV chiếm tỷ lệ 36.8%, số SV nữ có 40 SV, chiếm tỷ lệ 29.9% số SV đánh giá “Hoàn toàn quan trọng” có 161 SV, chiếm tỷ lệ 27.4% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 129 SV nam chiếm tỷ lệ 28.4%, số SV nữ có 32 SV, chiếm tỷ lệ 23.9%. Giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 20.7$ với $P < 0.05$. Nếu so sánh mức độ “Quan trọng” và “Hoàn toàn quan trọng” với các ý kiến còn lại thì ý kiến thuộc loại trước chiếm ưu thế. Nhận thức về tầm quan trọng được minh họa ở biểu đồ 3.5.

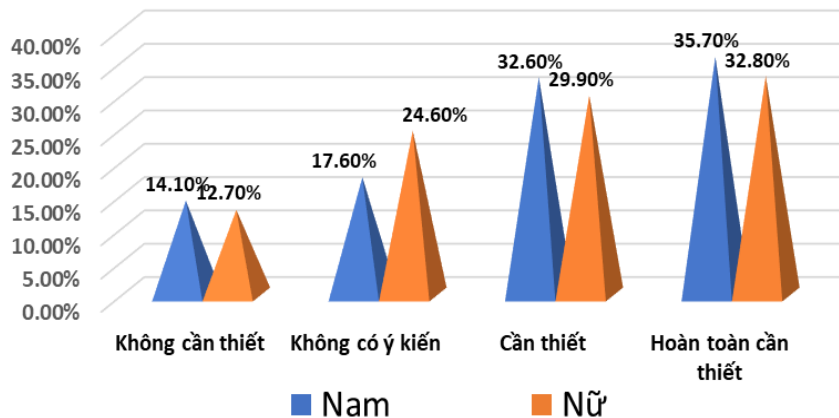


Biểu đồ 3.5. Đánh giá về vai trò của hoạt động TDTT NK

- **Về cảm xúc của SV khi học môn học GDTC:**

Khi học môn GDTC số SV “Không Hài lòng” có 39 SV, chiếm tỷ lệ 6.6% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 35 SV nam chiếm tỷ lệ 7.7%, số SV nữ có 04 SV, chiếm tỷ lệ 3%; số SV “Không có ý kiến” có 175 SV, chiếm tỷ lệ

29.8% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 133 SV nam chiếm tỷ lệ 29.3%, số SV nữ có 42 SV, chiếm tỷ lệ 31.3%; số SV “Hài lòng” có 208 SV, chiếm tỷ lệ 35.4% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 166 SV nam chiếm tỷ lệ 36.6%, số SV nữ có 42 SV, chiếm tỷ lệ 31.3%; số SV “Hoàn toàn Hài lòng” có 166 SV, chiếm tỷ lệ 28.2% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 120 SV nam chiếm tỷ lệ 26.4%, số SV nữ có 46 SV, chiếm tỷ lệ 34.3%. Giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 6.71$ với $P > 0.05$; Khi so sánh mức độ “Hài lòng” và “Hoàn toàn hài lòng” với hai mức độ còn lại, chứng tỏ “Hài lòng” khi học môn GDTC chiếm ưu thế. Sự cần thiết tổ chức các hoạt động ngoại khóa thông qua biểu đồ 3.6.



Biểu đồ 3.6. Đánh giá về sự cần thiết tổ chức các hoạt động ngoại khóa.

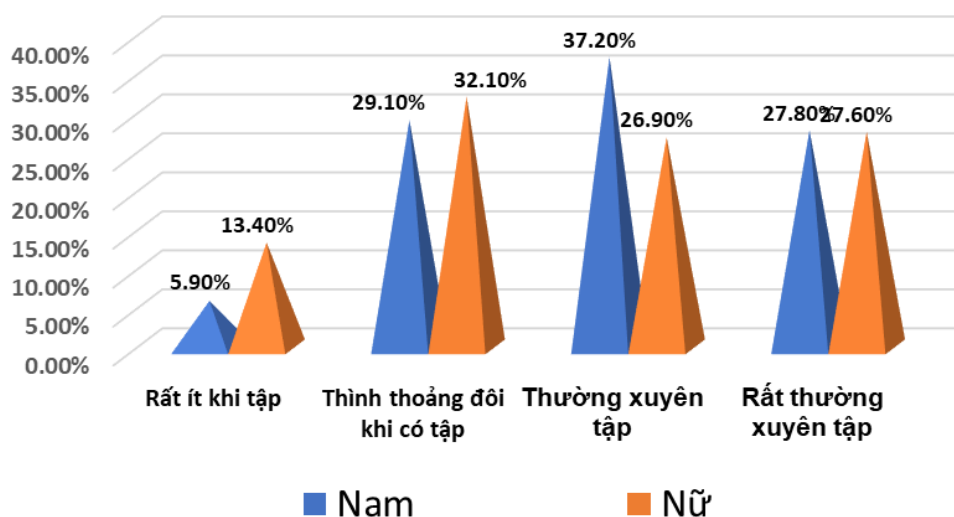
- **Đánh giá về điều kiện học tập môn GDTC ở Trường CD CNTĐ:** Số SV đánh giá “Đáp ứng 1 phần” có 45 SV, chiếm tỷ lệ 7.7% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 29 SV nam chiếm tỷ lệ 6.4%, số SV nữ có 16 SV, chiếm tỷ lệ 11.9%; số SV “Không có ý kiến” có 176 SV, chiếm tỷ lệ 29.9% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 132 SV nam chiếm tỷ lệ 29.1%, số SV nữ có 44 SV, chiếm tỷ lệ 32.8%; số SV đánh giá “Đáp ứng tốt” có 205 SV, chiếm tỷ lệ 34.9% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 165 SV chiếm tỷ lệ 36.3%, số SV nữ có 40 SV, chiếm tỷ lệ 29.9%; số SV đánh giá “Đáp ứng rất tốt” có 162 SV, chiếm tỷ lệ 27.6% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 128

SV chiếm tỷ lệ 28.2%, số SV nữ có 34 SV, chiếm tỷ lệ 25.4%. Giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 6.2$ với $P < 0.05$; trong đó mức độ “Đáp ứng tốt” và “Đáp ứng rất tốt” chiếm ưu thế.

- **Nhận thức về vai trò của hoạt động TDTT NK:** Số SV đánh giá “Không quan trọng” có 39 SV, chiếm tỷ lệ 6.6% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó có 32 SV nam chiếm tỷ lệ 7%, số SV nữ có 07 SV, chiếm tỷ lệ 5.2% số SV đánh giá “Không có ý kiến” có 175 SV, chiếm tỷ lệ 29.8% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 138 SV nam chiếm tỷ lệ 30.4, số SV nữ có 37 SV, chiếm tỷ lệ 27.6%, số SV đánh giá “Quan trọng” có 209 SV, chiếm tỷ lệ 35.5% trên tổng số SV được khảo sát, trong đó có 160 SV nam chiếm tỷ lệ 35.2%, số SV nữ có 49 SV, chiếm tỷ lệ 36.6; số SV đánh giá “Hoàn toàn quan trọng” có 165 SV, chiếm tỷ lệ 28.1% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 124 SV nam chiếm tỷ lệ 27.3%, số SV nữ có 41 SV, chiếm tỷ lệ 30.6%. Giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 1.24$ với $P > 0.05$; trong đó mức độ “Quan trọng” và “Hoàn toàn quan trọng” chiếm ưu thế.

Nhận thức của SV về sự cần thiết tập luyện các môn thể thao NK: Số SV cho là “Không cần thiết” có 81 SV, chiếm tỷ lệ 13.8% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó có 64 SV nam chiếm tỷ lệ 14.1%, số SV nữ có 17 SV, chiếm tỷ lệ 12.7%; số SV đánh giá “Không có ý kiến” có 113 SV, chiếm tỷ lệ 19.2% trên tổng số SV được khảo sát, trong đó có 80 SV chiếm tỷ lệ 17.6%, số SV nữ có 33 người, chiếm tỷ lệ 24.6%; số SV đánh giá “Cần thiết” có 188 SV, chiếm tỷ lệ 32% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 148 SV nam chiếm tỷ lệ 32.6%, số SV nữ có 40 SV, chiếm tỷ lệ 29.9%; số SV đánh giá “Hoàn toàn cần thiết” có 206 SV, chiếm tỷ lệ 35% trên tổng số SV được khảo sát, trong đó có 162 SV chiếm tỷ lệ 35.7%, số SV nữ có 44 SV, chiếm tỷ lệ 32.8%. Giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 10.88$ với $P < 0.05$; chứng tỏ mức độ “Cần thiết” và “Hoàn toàn cần thiết” chiếm ưu thế.

• **Mức độ tập luyện NK của SV:** Khảo sát tình hình tập luyện TDTT NK của SV cho thấy số SV “Rất ít khi tập” có 45 SV, chiếm tỷ lệ 7.7% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam “Rất ít khi tập” có 27 SV nam chiếm tỷ lệ 5.9%, số SV nữ có 18 SV, chiếm tỷ lệ 13.4%; số SV “Thỉnh thoảng đôi khi có tập nhưng không thường xuyên” có 175 SV, chiếm tỷ lệ 29.8% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 132 SV nam chiếm tỷ lệ 29.1%, số SV nữ có 43 SV, chiếm tỷ lệ 32.1% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV “Thường xuyên tập” có 205 SV, chiếm tỷ lệ 34.9% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 169 SV chiếm tỷ lệ 37.2% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 36 SV, chiếm tỷ lệ 26.9% trong tổng số SV nữ được khảo sát; số SV “Rất thường xuyên tập” có 163 SV, chiếm tỷ lệ 27.7% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 126 SV nam chiếm tỷ lệ 27.8% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 37 SV, chiếm tỷ lệ 27.6% trong tổng số nữ được khảo sát. Giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2=11.07$ với $P<0.05$; trong đó số SV “Thường xuyên tập” và “Rất thường xuyên tập” chiếm ưu thế. Tình hình tập luyện TDTT ngoại khóa được cụ thể hóa ở biểu đồ 3.7.

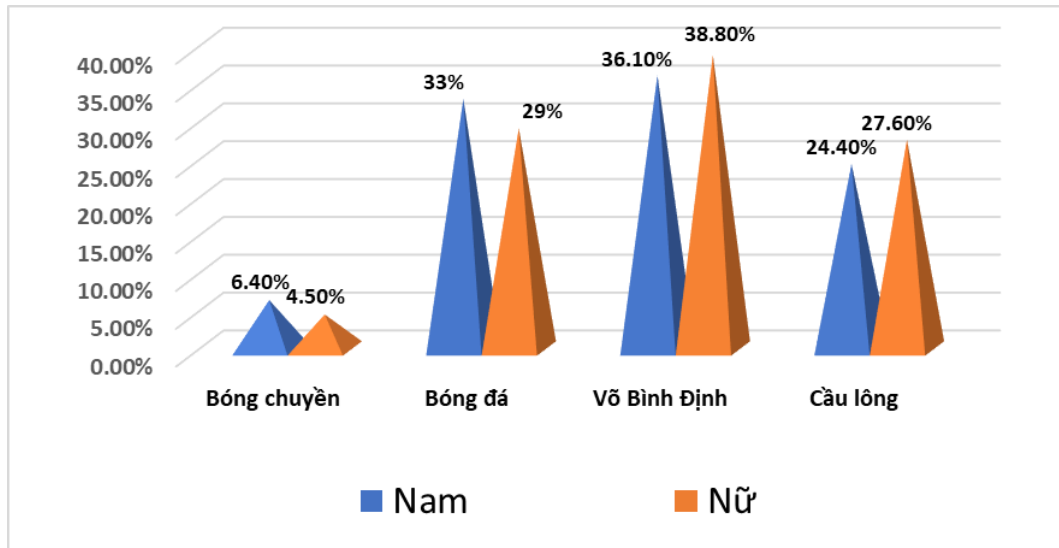


Biểu đồ 3.7. Thực trạng tập luyện ngoại khóa của sinh viên.

- **Về mức độ quan tâm đối với môn thể thao do nhà trường tổ chức:** Số người chọn môn “Bóng chuyền” có 30 SV, chiếm tỷ lệ 5.1% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 15 SV nam và nữ có 15 SV; số SV chọn môn “Bóng đá” có 168 SV, chiếm tỷ lệ 28.6% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó có 132 SV nam chiếm tỷ lệ 29.1% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 36 SV, chiếm tỷ lệ 26.9% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV chọn môn “Võ cổ truyền Bình Định” có 225 SV, chiếm tỷ lệ 38.3% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 170 SV nam chiếm tỷ lệ 37.4% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 55 SV, chiếm tỷ lệ 41% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV chọn môn “Cầu lông” có 165 SV, chiếm tỷ lệ 28.1% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 137 SV nam chiếm tỷ lệ 30.2% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 28 SV, chiếm tỷ lệ 20.9% trong tổng số nữ được khảo sát. Giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 16.33$ với $P < 0.05$. Chứng tỏ SV nam quan tâm đến nhiều môn thể thao khác nhau theo sở thích, nhất là NK; VCT BD, Cầu lông và Bóng đá chiếm ưu thế.

- **Về môn thể thao NK được SV yêu thích:** SV chọn môn “Bóng chuyền” có 35 SV, chiếm tỷ lệ 6% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó có 29 SV nam và số SV nữ có 06 SV; số SV chọn môn “Bóng đá” có 189 SV, chiếm tỷ lệ 32.1% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 150 SV nam chiếm tỷ lệ 33% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 39 SV, chiếm tỷ lệ 29.1% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV chọn môn “VCT BD” có 216 SV, chiếm tỷ lệ 36.7% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó có 164 SV nam chiếm tỷ lệ 36.1% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 52 SV, chiếm tỷ lệ 38.8% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV chọn môn “Cầu lông” có 148 SV, chiếm tỷ lệ 25.2% trên tổng số SV được khảo sát; trong có 111 SV nam chiếm tỷ lệ 24.4% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 37 SV, chiếm tỷ lệ 27.6% trong tổng số nữ được khảo sát. Giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 82.4$

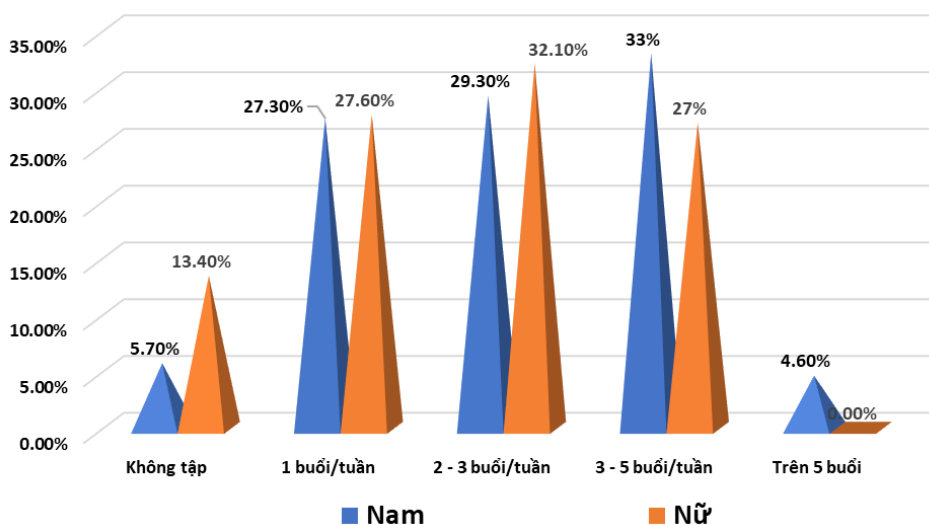
với $P < 0.05$; chứng tỏ SV có những yêu thích khác nhau đối với các môn TT, VCT BD, Cầu lông, và môn Bóng đá chiếm ưu thế hơn cả. Diện mạo yêu thích NK các môn thể thao của SV được minh họa ở biểu đồ 3.8.



Biểu đồ 3.8. Về môn thể thao NK được SV Trường CD CNTĐ yêu thích

- **Về số buổi tập luyện TDTT ngoại khóa/tuần của SV:** Số SV “Không có/Không tập” có 44 SV, chiếm tỷ lệ 7.5% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam “Không có/Không tập” có 26 SV chiếm tỷ lệ 5.7% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 18 SV, chiếm tỷ lệ 13.4% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV tập “01 buổi/tuần” có 161 SV, chiếm tỷ lệ 27.4% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam tập “01 buổi/tuần” có 124 SV chiếm tỷ lệ 27.3% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 37 SV, chiếm tỷ lệ 27.6% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV tập “02 - 03 buổi/tuần” có 176 SV, chiếm tỷ lệ 29.9% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam tập “02 - 03 buổi/tuần” có 133 SV chiếm tỷ lệ 29.3% trong tổng số nam được khảo sát, số sinh viên nữ có 43 SV, chiếm tỷ lệ 32.1% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV tập “03 - 05 buổi/tuần” có 186 SV, chiếm tỷ lệ 31.6% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số sinh viên nam tập “03 - 05 buổi/tuần” có 150 sinh viên chiếm tỷ lệ 33% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 36 SV, chiếm tỷ

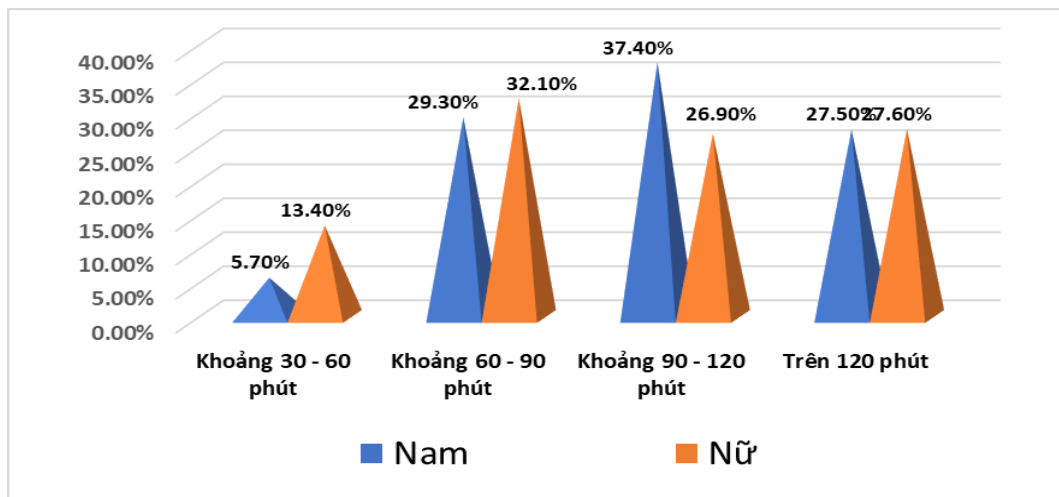
lệ 26.9% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV tập “Trên 5 buổi” có 21 SV, chiếm tỷ lệ 3.6% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam tập “Trên 05 buổi” có 21 SV chiếm tỷ lệ 4.6% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 0 SV, chiếm tỷ lệ 0.0% trong tổng số nữ được khảo sát; giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 15.9$ với $P < 0.05$; đánh giá chung mức độ tập luyện ngoại khóa từ 02 buổi/tuần đến 05 buổi/tuần chiếm ưu thế. Số buổi tập luyện NK trong tuần của SV được minh họa ở biểu đồ 3.9.



Biểu đồ 3.9. Về số buổi tập luyện TDTT ngoại khóa/tuần của SV

Về thời lượng tập luyện NK trong 01 buổi: Số SV tập “Khoảng 30 - 60 phút” có 44 SV, chiếm tỷ lệ 7.5% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam tập “Khoảng 30 - 60 phút” có 26 SV chiếm tỷ lệ 5.7% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 18 SV, chiếm tỷ lệ 13.4% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV tập “Khoảng 60 - 90 phút” có 176 SV, chiếm tỷ lệ 29.9% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam tập “Khoảng 60 - 90 phút” có 133 SV chiếm tỷ lệ 29.3% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 43 SV, chiếm tỷ lệ 32.1% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV tập “Khoảng 90 - 120 phút” có 206 SV, chiếm tỷ lệ 35% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam tập “Khoảng 90 - 120 phút” có 170 SV chiếm tỷ lệ 37.4% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 36 SV, chiếm tỷ lệ 26.9% trong tổng số nữ

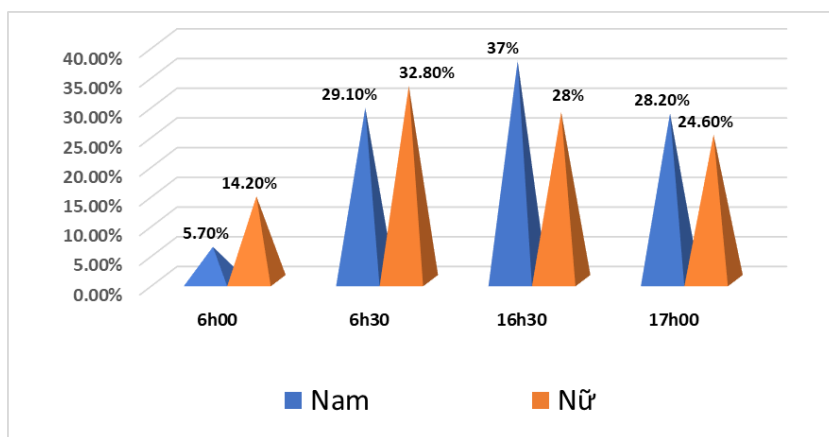
được khảo sát; số SV tập “Trên 120 phút” có 162 SV, chiếm tỷ lệ 27.6% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam tập “Trên 120 phút” có 125 SV chiếm tỷ lệ 27.5% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 37 SV, chiếm tỷ lệ 27.6% trong tổng số nữ được khảo sát; giá trị X^2 tính được là $X^2 = 11.8 > 0.05$; đánh giá chung mức độ tập luyện từ 60 phút đến trên 120 phút chiếm ưu thế; trong đó mức độ tập luyện có xu hướng thiên về thời gian từ 90 phút đến 120 phút. Thời gian một buổi tập NK của SV được minh họa ở biểu đồ 3.10.



Biểu đồ 3.10. Về thời gian tập luyện ngoại khóa trong 01 buổi của SV

- **Về thời điểm tập luyện NK trong ngày của SV:** Số SV tập từ “6h00” có 45 SV, chiếm tỷ lệ 7.7% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam tập từ “6h00” có 26 SV chiếm tỷ lệ 5.7% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 19 SV, chiếm tỷ lệ 14.2% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV tập từ “6h30” có 176 SV, chiếm tỷ lệ 29.9% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam tập từ “6h30” có 132 SV chiếm tỷ lệ 29.1% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 44 SV, chiếm tỷ lệ 32.8% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV tập từ “16h30” có 206 SV, chiếm tỷ lệ 35% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam tập từ “16h30” có 168 SV chiếm tỷ lệ 37% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 38 SV, chiếm tỷ lệ 28.4% trong

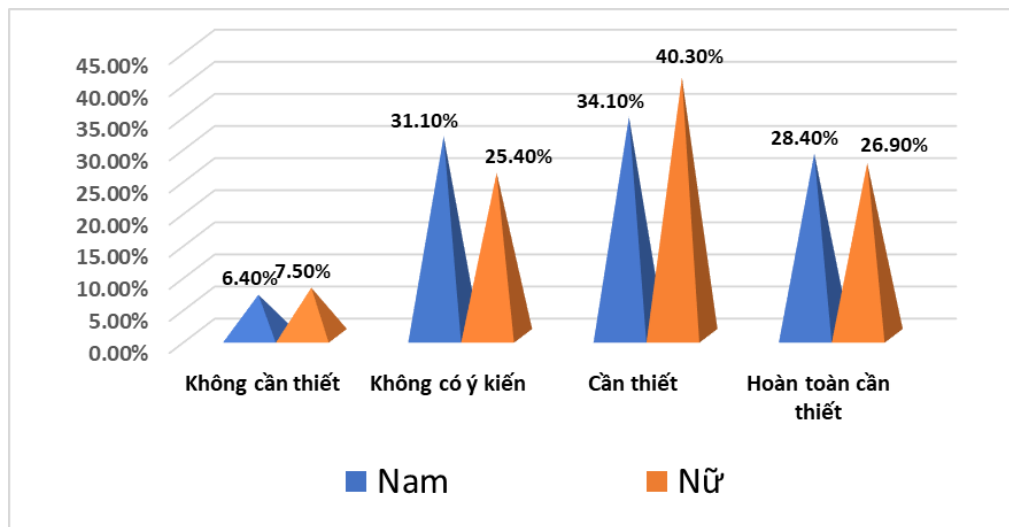
tổng số nữ được khảo sát; số SV tập từ “17h00” có 161 SV, chiếm tỷ lệ 27.4% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam tập từ “17h00” có 128 SV chiếm tỷ lệ 28.2% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 33 SV, chiếm tỷ lệ 24.6% trong tổng số nữ được khảo sát; giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 12.8$ với $P < 0.05$; đánh giá chung thời gian SV tập NK nhiều nhất là khoảng thời gian buổi sáng là 6h30, buổi chiều từ 16h30 đến 17h00, xu hướng chung các em tập luyện nhiều trong khung giờ chiều tối (16h30 - 17h00). Thời điểm tập luyện NK trong ngày của SV được minh họa ở biểu đồ 3.11.



Biểu đồ 3.11. Về thời điểm tập luyện NK trong ngày của SV

- **Về nhu cầu đối với GV/HLV hướng dẫn tập luyện các TDTT NK:** Số SV đánh giá “Không cần thiết” có 39 SV, chiếm tỷ lệ 6.6% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam đánh giá “Không cần thiết” có 29 SV chiếm tỷ lệ 6.4% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 10 SV, chiếm tỷ lệ 7.5% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV đánh giá “Không có ý kiến” có 175 SV, chiếm tỷ lệ 29.8% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam đánh giá “Không có ý kiến” có 141 SV chiếm tỷ lệ 31.1% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 34 SV, chiếm tỷ lệ 25.4% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV đánh giá “Cần thiết” có 209 SV, chiếm tỷ lệ 35.5% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam đánh giá “Cần thiết” có 155 SV chiếm tỷ lệ 34.1% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 54 SV, chiếm tỷ lệ 40.3% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV đánh giá “Hoàn toàn cần thiết” có 165 SV,

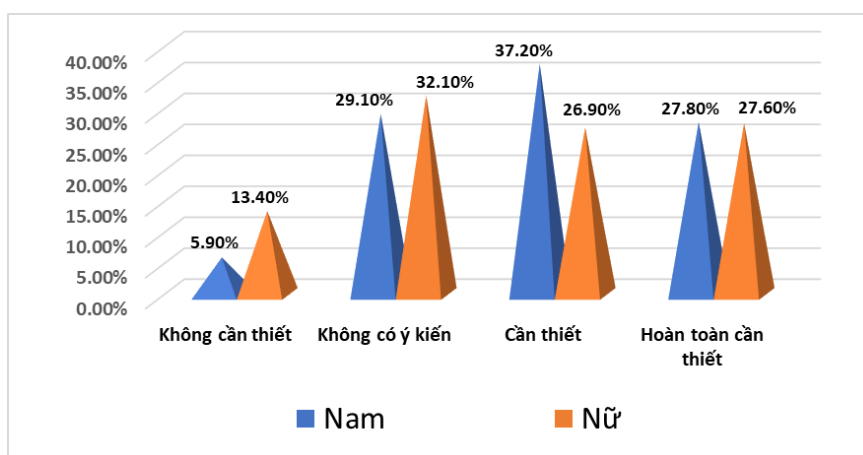
chiếm tỷ lệ 28.1% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam đánh giá “Hoàn toàn cần thiết” có 129 SV chiếm tỷ lệ 28.4% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 36 SV, chiếm tỷ lệ 26.9% trong tổng số nữ được khảo sát; giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 2.5$ với $P > 0.05$; đánh giá chung mức độ “Cần thiết” và “Hoàn toàn cần thiết” cần có GV hướng dẫn hoặc HLV hướng dẫn chiếm ưu thế được minh họa ở biểu đồ 3.12.



Biểu đồ 3.12. Về sự cần thiết phải có GV/HLV hướng dẫn tập luyện TDTT NK

- Về sự cần thiết phải xây dựng chương trình TDTT NK:** Số SV đánh giá “Không cần thiết” có 45 SV, chiếm tỷ lệ 7.7% trên tổng số SV được khảo sát. Trong đó số SV nam đánh giá “Không cần thiết” có 27 SV chiếm tỷ lệ 5.9% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 18 người, chiếm tỷ lệ 13.4% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV đánh giá “Không có ý kiến” có 175 SV, chiếm tỷ lệ 29.8% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam đánh giá “Không có ý kiến” có 132 SV chiếm tỷ lệ 29.1% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 43 SV, chiếm tỷ lệ 32.1% trong tổng số nữ được khảo sát; số SV đánh giá “Cần thiết” có 205 SV, chiếm tỷ lệ 34.9% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam đánh giá “Cần thiết” có 169 SV chiếm tỷ lệ 37.2% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 36 người, chiếm tỷ lệ 26.9%

trong tổng số nữ được khảo sát; số SV đánh giá “Hoàn toàn cần thiết” có 163 SV, chiếm tỷ lệ 27.7% trên tổng số SV được khảo sát; trong đó số SV nam đánh giá “Hoàn toàn cần thiết” có 126 SV chiếm tỷ lệ 27.8% trong tổng số nam được khảo sát, số SV nữ có 37 SV, chiếm tỷ lệ 27.6% trong tổng số nữ được khảo sát; giá trị khi bình phương (X^2) tính được là $X^2 = 11.1$ với $P > 0.05$; đánh giá chung mức độ “Cần thiết” và “Hoàn toàn cần thiết” phải có một chương trình tập luyện NK chiếm ưu thế. Sự cần thiết phải xây dựng chương trình TDDT NK được minh họa ở biểu đồ 3.13.



Biểu đồ 3.13. Về sự cần thiết phải xây dựng chương trình TDDT NK

3.1.7. Bàn luận về thực trạng công tác GDTC trường CĐ CNTĐ

Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình các môn học GDTC trong trường CĐ CNTĐ đã được đáp ứng đầy đủ, đồng bộ theo quy định của Tổng cục TDDT. Các công tác GDTC chính khóa được đáp ứng đầy đủ như hệ thống các trường cao đẳng và trung cấp trong cả nước, với nhân sự bộ môn GDTC có 05 người, trong đó trình độ, năng lực chuyên môn đều đạt ngưỡng sau đại học (Thạc sỹ), chuyên sâu đào tạo của các giảng viên đáp ứng đầy đủ công tác dạy học và tổ chức huấn luyện các môn TDDT NK đặc thù. Như vậy đánh giá chung nguồn nhân lực phục vụ công tác quản lý, giảng dạy, huấn luyện, các hoạt động GDTC và các hoạt động TDDT trong nhà trường cơ bản là đáp ứng tốt yêu cầu dạy học GDTC và tổ chức các hoạt động NK hiện nay.

Đánh giá về sân tập, phòng tập: Đây là yếu tố cơ bản, quan trọng và thiết yếu để học tập GDTC và tổ chức tập luyện NK các môn TDTT; trong đó sân bóng đá mini có 06 sân cỏ nhân tạo; 02 sân Tennis; 02 sân bóng chuyền; 01 sân bóng rổ, 04 sân cầu lông, 01 sân thi đấu đa năng bằng xi măng đạt chất lượng yêu cầu về các hoạt động dạy học GDTC và tập luyện ngoại khóa. Hệ thống phòng tập cũng được trang bị khá tốt với 01 phòng thể dục khoảng $200\text{m}^2 + 50$ thảm chất liệu đệm cao su rộng 1m^2 ; có trang bị hệ thống Tivi màn ảnh rộng có kết nối Internet. Xét về khía cạnh NK môn VCT BD, trên thực tế, các các lớp Võ cổ truyền đang sinh hoạt và tập luyện tại trường CĐ CNTTĐ được triển khai tập trong nhà tập có thảm (thảm xốp $1\text{m} \times 1\text{m}$, khu vực tập rộng $100 - 200\text{m}^2$). Đây có thể nói là điều kiện rất thuận lợi cho môn VCT BD so với các môn NK khác như Bóng đá, Bóng chuyền, Tennis phải tập ngoài trời và phụ thuộc rất nhiều bởi yếu tố thời tiết. Về các trang thiết bị tập luyện cá nhân như banh bóng chuyền, vợt cầu lông, cầu... đối với môn VCT BD, các thiết bị phụ trợ như côn, đao, kiếm... phần lớn do nhà trường trang bị cho SV, số ít do người học tự trang bị nên rất đầy đủ và chất lượng tốt, đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện, phù hợp với đặc điểm cá nhân. Ngoài ra các lớp NK GDTC VCT BD còn tự trang bị các trang thiết bị tập luyện khác như đích đâm, lămrơ đơn, lămrơ kép, dây nhảy, dây cao su, mũ bảo vệ, koki... với số lượng và chất lượng tương đối đầy đủ. Đây là những trang thiết bị cơ bản phục vụ tập luyện NK môn thể thao VCT BD. Các trang thiết bị tập luyện hỗ trợ, phát triển thể lực như tạ Ante các loại, bao chì, giáp bảo vệ... cũng được trang bị tương đối đầy đủ.

Các cơ sở vật chất khác cũng được trang bị khá đa dạng bao gồm hệ thống các máy tập ngoài trời và nhiều công trình phụ trợ cho hoạt động TDTT. Các em SV của trường CĐ CNTTĐ có thể tập luyện TDTT ở nhiều nơi khác như: Sân tập trước ký túc xá, đường chạy quanh trường, sảnh Hội trường H, đường công viên bên cạnh sân bóng đá với nhiều môn thể thao khác nhau...

Về nguồn kinh phí phục vụ các hoạt động GDTC và TDTT NK: Đa số nguồn kinh phí chủ yếu phục vụ cho 3 mục chính, đó là tổ chức các hoạt động TDTT trong nhà trường (đối tượng SV), tổ chức các sự kiện TDTT, hội thi và giao lưu các hoạt động TDTT, cuối cùng dành cho mua sắm mới hoặc bảo trì các thiết bị vật chất TDTT. Ngoài ra còn có các nguồn kinh phí khác được tài trợ hoặc được vận động tài trợ để tổ chức các sự kiện TDTT trong nhà trường cũng thu hút đông đảo sự tham gia của giảng viên và SV.

Đánh giá về thực trạng hoạt động ngoại khóa: Các hoạt động NK đa phần SV tham gia tự nguyện. Với điều kiện và vị trí thuận lợi, nhu cầu tham gia các hoạt động NK của SV rất nhiều, đa số sinh viên đều tự nguyện tham gia các CLB tự phát hoặc các lớp ngoại khóa do nhà trường mở có giảng viên tổ chức, hướng dẫn quản lý và huấn luyện. Các lớp này đa phần là SV tự nguyện đăng ký tham gia. Ngoài ra các ban ngành, đoàn thể trong nhà trường cũng rất quan tâm và ủng hộ, nên việc tổ chức các hoạt động NK rất dễ dàng và thuận lợi.

Đánh giá về thể chất của SV trường CĐ CNTĐ kết quả cho thấy:

+ Các chỉ tiêu đánh giá được luận án lựa chọn rất chặt chẽ từ nhiều nguồn tài liệu và nhiều công trình nghiên cứu có liên quan. Các chỉ tiêu đánh giá sau khi được tổng hợp đã thông qua 02 lần phỏng vấn, và luận án chỉ lấy những chỉ tiêu khi đã đạt sự đồng thuận từ 80% trở lên. Các chỉ tiêu đánh giá về thể lực, hình thái, chức năng hoàn toàn phù hợp với tình hình thực tiễn và điều kiện của đơn vị cũng như đáp ứng được yêu cầu, mục đích, nhiệm vụ nghiên cứu đặt ra.

+ Thực trạng về hoạt động NK của SV trường CĐ CNTĐ được luận án đánh giá thông qua 13 mục cơ bản như sau:

Đánh giá về vai trò của hoạt động TDTT NK trong nhà trường thì có 6.6% số SV đánh giá ở mức độ “Không quan trọng”, có 30% số SV đánh giá ở mức độ “Không có ý kiến”; có 63.6% số SV đánh giá ở mức độ “Quan trọng” đến “Hoàn toàn quan trọng” và như vậy đánh giá chung mức độ “Quan trọng” đến “Hoàn toàn quan trọng” chiếm ưu thế.

Đánh giá về sự cần thiết tổ chức các hoạt động TDTT NK thì có 14% số SV đánh giá ở mức độ “Không cần thiết”, có 19 % số SV đánh giá ở mức độ “Không có ý kiến”; có 67% số SV đánh giá ở mức độ “Cần thiết” đến “Hoàn toàn cần thiết”. Như vậy đánh giá chung mức độ “Cần thiết” đến “Hoàn toàn cần thiết” chiếm ưu thế chủ đạo.

Về thực trạng tập luyện NK của SV: Có 7.7% số SV “Rất ít khi tập”; có 30% số SV “Thỉnh thoảng đôi khi có tập”; có 62.6% số SV đánh giá ở mức độ “Thường xuyên tập” đến “Rất thường xuyên tập”. Như vậy “Thường xuyên tập” đến “Rất thường xuyên tập” luyện các môn TDTT NK của SV chiếm ưu thế.

Về môn thể thao tập luyện NK trong nhà trường: Có 6% số SV tập môn “Bóng chuyền”; có 32.1% số SV tập môn “Bóng đá”; có 36.7% số SV tập môn “VCT BD”; có 25.2% số SV tập môn “Cầu lông”. Đánh giá chung SV quan tâm tập nhiều nhất ở 03 môn học NK chính được nhà trường tổ chức là môn Bóng đá, môn VCT BD và môn Cầu lông.

Về thời gian tập luyện các môn TDTT NK trong 1 buổi: Có 7.5% số SV tập từ “Khoảng 30 - 60 phút”; có 29.9% số SV tập từ “Khoảng 60-90 phút”; có 35% số SV tập từ “Khoảng > 90-120 phút”; có 27.6% số SV tập từ “Trên 120 phút”. Như vậy số SV tập luyện từ “Khoảng > 90-120 phút” chiếm ưu thế.

Về thời điểm (thời gian trong ngày) SV tham gia các hoạt động NK: Có 7.7% số SV tập vào buổi sáng lúc “6h00”; có 29.9% số SV tập vào buổi sáng lúc “6h30”; có 35% số SV tập vào buổi chiều lúc “16h30”; có 27% số SV tập vào buổi chiều lúc “17h00”. Nhìn chung, SV tham gia tập luyện NK buổi chiều (16h30 đến 17h00) chiếm đa số ($35.0\% + 27.4\% = 62.4\%$).

Về sự cần thiết phải có GV/HLV hướng dẫn tập luyện các hoạt động TDTT NK: Có 6.6% số SV cho là “Không cần thiết”; có 30% số SV thì “Không có ý kiến”, có 63.6% số SV lại thấy “Cần thiết” và “Hoàn toàn cần thiết”. Như vậy, số SV chọn lựa mức độ “Cần thiết” đến “Hoàn toàn cần thiết” phải có người hướng dẫn tập luyện NK chiếm đa số ($35.5\% + 28.1\% = 63.6\%$).

Về sự cần thiết phải xây dựng chương trình TDTT NK: Có 7.7% số SV thấy “Không cần thiết”, có 30% số SV lại thấy “Không có ý kiến”. Trong khi đó có 62.6% số SV cho là “Cần thiết” và “Hoàn toàn cần thiết”. Như vậy, đa phần sinh viên cho rằng “Cần thiết” và “Hoàn toàn cần thiết” phải có một chương trình TDTT NK.

Tóm lại; đánh giá trên các mặt tổng thể về thực trạng điều kiện đảm bảo, cơ sở vật chất, các hoạt động giảng dạy, các hoạt động NK của Trường CĐ CNTT, qua phỏng vấn đều đánh giá ở mức tương đối đầy đủ, đáp ứng tốt cho các nhu cầu tập luyện của các em SV. Như vậy đánh giá chung, là một trường không chuyên về TDTT nhưng trang thiết bị GDTC và TDTT của Trường CĐ CNTT trang bị cho SV học GDTC và các hoạt động NK GDTC rất đa dạng và phong phú, chất lượng dụng cụ, trang thiết bị khá tốt đảm bảo cho các tiết học được diễn ra đạt kết quả tốt. Ưu điểm lớn nhất của việc trang bị trang thiết bị của trường CĐ CNTT là SV được sử dụng trang thiết bị GDTC miễn phí. Các công tác quản lý chỉ đạo về hoạt động GDTC và các hoạt động NK của nhà trường rất được quan tâm và có thuận lợi trong việc tổ chức triển khai. Công tác thực hiện các chương trình GDTC của đơn vị được thực hiện đồng bộ theo các quy chế và quy định của Tổng cục TDTT thông qua các văn bản chỉ thị, các thông tư được ban hành; nhà trường luôn tạo điều kiện cho các phong trào TDTT phát triển, hệ thống sân bãi và các trang thiết bị GDTC, hệ thống sân bãi được nâng cấp đầu tư..., từ năm 2013 Bộ môn GDTC thông qua BGH nhà trường; được sự thống nhất cao của BGH và các ban ngành đoàn thể trong trường; chương trình GDTC tự chọn hiện tại bao gồm: Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền, Tennis, riêng môn Tennis được tổ chức với số lượng giới hạn từ 50 - 70 SV tham gia tự sắm vợt); các môn được tổ chức với thời lượng 30 tiết/môn học. Đặc biệt qua văn bản ngày 11/08/2015 của chính phủ triển khai việc đưa Võ cổ truyền vào chương trình GDTC trong các cấp học phổ thông, cao đẳng, đại học, đồng thời thực hiện Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học cho HS-SV

giai đoạn 2019 - 2020, định hướng đến năm 2025. Thực hiện công văn của chính phủ về việc đưa môn Võ cổ truyền vào giảng dạy, nhà trường đã thêm môn Võ cổ truyền (VCT BD) vào giảng dạy các hoạt động NK GDTC của nhà trường. Như vậy hiện nay nhà trường đã và đang tổ chức 04 hoạt động NK GDTC chủ yếu đó là Bóng đá, VCT BD, Cầu lông và Bóng chuyền; đây cũng là những hoạt động NK được SV trường CĐ CNTĐ quan tâm và đăng ký học tập nhiều nhất.

Tiểu kết:

- Thực trạng thực hiện nội dung chương trình môn học GDTC của trường CĐ CNTĐ đã thực hiện theo đúng chương trình theo quy định do Bộ lao động - Thương binh Xã hội. Bộ môn GDTC thực hiện giảng dạy 60 tiết: 30 tiết bắt buộc (ĐK và TD). 30 tiết tự chọn (BC, CL, TENNIS, BD và BR).

- Về đội ngũ giảng viên GDTC của trường có 100% giảng viên (9/9) đạt trình độ từ thạc sĩ trở lên và có thâm niên và kinh nghiệm công tác, tuổi đời trung bình là 38 tuổi, là độ tuổi sung sức nhất để làm việc có hiệu quả.

- Cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy và học GDTC và thể thao NK là đa dạng và đầy đủ phục vụ cho công tác giảng dạy.

- Kinh phí phục vụ cho GDTC chủ yếu chỉ dành cho hoạt động thi đấu phong trào TDTT do Đoàn thanh niên và công đoàn hỗ trợ.

- Đánh giá về thực trạng thể chất SV trường CĐ CNTĐ vẫn còn hạn chế, số lượng nam, nữ SV chưa đạt theo tiêu chuẩn của Bộ còn cao.

3.2. Xây dựng chương trình giảng dạy môn VCT BD vào giờ NK cho SV trường CĐ CNTĐ

3.2.1. Cơ sở lý luận để xây dựng chương trình giảng dạy NK GDTC Võ cổ truyền Bình Định

Công văn 7611/VPCP-KGVX V/v Lập hồ sơ các di sản văn hóa phi vật thể tiêu biểu của Việt Nam trình UNESCO [35].

Công văn 4668/BGDĐT-GDTC ngày 05 tháng 10 năm 2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc tổ chức thành lập câu lạc bộ thể thao [34].

Kế hoạch 156/KH-TCTDĐT Tổ chức tập huấn triển khai dạy Võ cổ truyền trong trường phổ thông năm 2019 [54].

Chỉ thị 03/CT-UBND V/v Thực hiện chương trình đưa VCT BD vào trường học năm học 2015-2016 và giai đoạn 2016-2020 trên địa bàn Tỉnh [24].

Công văn 6311/VPCP-KGVX V/v: Triển khai nội dung tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, bài Võ cổ truyền trong các trường phổ thông [34] (hay văn bản số 4775/BGDĐT-HSSV ngày 16/9/2015 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc triển khai, tổ chức thực hiện bài tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ và võ cổ truyền trong các trường phổ thông tùy theo điều kiện cụ thể).

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. [154]

Ngoài ra luận án còn căn cứ vào các đặc điểm nhu cầu, điều kiện đảm bảo của đơn vị và các yếu tố đảm bảo thực thi chương trình VCT BD bao gồm: Nguồn nhân lực, điều kiện cơ sở vật chất, nhu cầu sinh hoạt học tập NK nói chung và nhu cầu học tập NK VCT BD nói riêng của SV Trường CĐ CNTĐ (đã được trình bày ở mục 3.1); Căn cứ vào kết quả nghiên cứu của các công trình nghiên cứu khoa học có liên quan đến môn Võ cổ truyền (mục 1.5.3 của luận án); Căn cứ vào sự quan tâm của cấp ủy, chính quyền và sự thống nhất của các ban ngành đoàn thể trong nhà trường, chương trình học GDTC chính khóa và học GDTC tự chọn sẽ được ghép học ở một học phần và được thực hiện theo hình thức chọn lựa; các em SV thuộc hệ cao đẳng đang theo học các khoa và các ngành nghề trong nhà trường sẽ được chọn lựa 01 trong 04 môn học GDTC được nhà trường tổ chức, để tham gia học tập; các môn GDTC để SV chọn lựa bao gồm: Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Tennis; với số tiết được nhà trường quy định là 30 tiết/môn học/học kỳ.

Căn cứ từ thực trạng trạng hoạt động NK các môn TDTT trong đơn vị Trường CĐ CNTĐ nói chung và môn VCT BD của đơn vị nhà trường nói riêng bao gồm:

Thực trạng về các điều kiện đảm bảo cho công tác tổ chức các hoạt động TDDT NK (điều kiện cơ sở vật chất; trang thiết bị tập luyện; công tác quản lý chỉ đạo của BGH nhà trường).

Thực trạng về các hoạt động TDDT NK của SV Trường CĐ CNTTĐ (thế mạnh của đơn vị trong việc tổ chức các hoạt động TDDT NK; mức độ nhận thức về tầm quan trọng của môn TDDT NK; tỷ lệ % nhu cầu số lượng SV đăng ký tập luyện).

Ngoài ra để cơ sở thực tiễn của việc xây dựng chương trình TDDT NK cho SV Trường CĐ CNTTĐ, luận án qua tham khảo nhiều tài liệu học liệu và các công trình nghiên cứu có liên quan; nguyên tắc xây dựng chương trình còn phải đáp ứng những điều kiện sau:

Phù hợp với chủ trương và chính sách Nhà nước; phù hợp của công tác GDTC và thể thao trường học;

Phù hợp với SV trường CĐ CNTTĐ (lứa tuổi 18-22);

Quy mô chương trình, nội dung chương trình phù hợp với điều kiện về thời gian, nguồn lực triển khai giảng dạy tại Trường CĐ CNTTĐ;

Sự phù hợp giữa nội dung môn VCT BD với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình (hình thức tổ chức giảng dạy và tập luyện NK môn võ và các môn NK khác);

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 VCT BD. Các hình thức tổ chức triển khai môn VCT BD (kỹ thuật căn bản, quyền pháp, thi đấu...) phù hợp với sự bố trí các phần nội dung cần trang bị trong chương trình được xây dựng;

Nội dung, tính chất môn học đáp ứng được kỳ vọng của người tham gia tập luyện.

3.2.2. Lựa chọn các nội dung xây dựng chương trình NK môn VCT BD cho SV trường CĐ CNTTĐ

Qua tham khảo các tài liệu, học liệu liên quan đến nội dung nghiên cứu, cùng với các kiến thức về môn VCT BD của bản thân (bản thân là võ sư môn

VCT BĐ) kết hợp với một số HLV/võ sư luận án đã tổng hợp được các nội dung để đưa vào chương trình giảng dạy NK của môn VCT BĐ như sau:

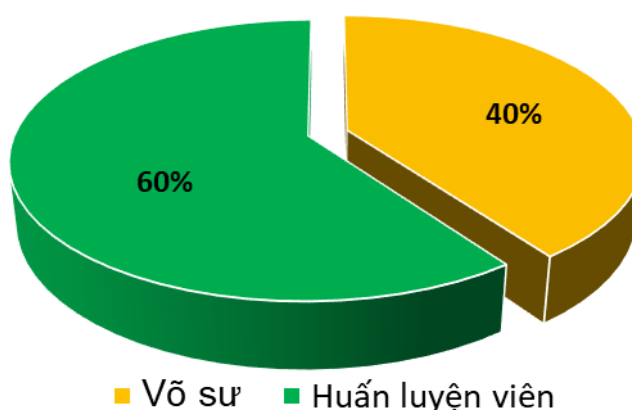
Lý thuyết Võ cổ truyền Bình Định:

- + Giới thiệu nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn VCT BĐ;
- + Luật thi đấu VCT BĐ; (phụ lục 21, phụ lục 22)
- + Cơ sở lý luận của VCT BĐ;
- + Trọng tài VCT BĐ. (phụ lục 21, phụ lục 22)

Thực hành Võ cổ truyền Bình Định:

- + Kỹ thuật sử dụng bàn tay (10 nội dung);
- + Kỹ thuật sử dụng tấn pháp (11 nội dung);
- + Kỹ thuật sử dụng cánh tay (16 nội dung);
- + Kỹ thuật sử dụng các đòn đá chân (12 nội dung);
- + Kỹ thuật sử dụng các bài tấn công, phòng thủ (35 nội dung);
- + Các bài quyền pháp (02 nội dung).

Sau quá trình thống kê, luận án đã tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia; trong đó Võ sư 12 người chiếm 36%, Huấn luyện viên VCT BĐ 18 người chiếm tỷ lệ 54%.



Biểu đồ 3.14. Phỏng vấn các chuyên gia về lựa chọn nội dung giảng dạy NK môn Võ cổ truyền Bình Định

Quá trình phỏng vấn được diễn ra trong 02 lần trên cùng 01 đối tượng và trên cùng 01 nội dung. Lần phỏng vấn 01 cách lần phỏng vấn 02 là 01 tháng. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung NK VCT BĐ, bảng 3.9.

**Bảng 3.9. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về lựa chọn nội dung
chương trình NK môn VCT BD (n=30)**

Nội dung	Kết quả điểm phỏng vấn lần 1			Kết quả điểm phỏng vấn lần 2			X ²	P
	Nội dung	Ktra Giữa kỳ	Ktra Cuối kỳ	Nội dung	Ktra Giữa kỳ	Ktra Cuối kỳ		
1. Lý thuyết								
Giới thiệu nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn VCT BD	86	88	88	88	88	89	0.01	P>0.05
Luật thi đấu VCT BD	88	87	88	80	80	86	0.13	P>0.05
Cơ sở lý luận của VCT BD	80	89	86	79	86	86	0.25	P>0.05
Trọng tài VCT BD	86	84	83	88	84	80	0.07	P>0.05
2. Kỹ thuật sử dụng bàn tay								
Khô Lâu chỉ	86	88	86	84	83	88	0.14	P>0.05
Cương Dao chỉ	84	89	84	83	80	79	0.19	P>0.05
Xà Tin chỉ	84	83	80	86	88	79	0.10	P>0.05
Long Tu chỉ	84	83	83	83	86	80	0.11	P>0.05
Hồ Trảo chỉ	87	88	83	88	83	86	0.20	P>0.05
Giải Giáp chỉ	84	90	89	84	83	83	0.16	P>0.05
Mã Đề chỉ	79	86	87	77	80	89	0.19	P>0.05
Nguyệt Tàn chỉ	86	90	77	82	83	80	0.30	P>0.05
Ngư Giác chỉ	79	90	82	77	83	87	0.42	P>0.05
Độc Giốc chỉ	83	86	86	77	80	83	0.04	P>0.05
3. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp								
Lập tấn (đứng thẳng)	86	80	89	88	83	77	0.84	P>0.05
Tứ Bình tấn (Trung Bình tấn)	86	83	89	83	83	80	0.24	P>0.05
Tý Ngọ tấn (Đinh tấn)	84	83	80	84	80	89	0.46	P>0.05
Kim Kê tấn	84	80	79	84	79	88	0.36	P>0.05
Nữ Mã tấn	84	83	77	83	83	79	0.03	P>0.05
Độc Cước tấn	84	80	88	86	86	79	0.72	P>0.05

Đào Đình tấn	78	90	89	79	86	80	0.29	P>0.05
Xà Hình tấn	79	83	83	83	80	80	0.20	P>0.05
Bát Quái tấn	77	80	89	79	83	77	0.84	P>0.05
Song Long tấn	77	79	87	83	87	79	0.92	P>0.05
Thái Tổ tấn	79	86	79	77	86	89	0.49	P>0.05
4. Kỹ thuật sử dụng cánh tay								
Thủ Pháp số 01	86	79	86	83	90	87	0.61	P>0.05
Thủ Pháp số 02	86	86	80	83	86	87	0.31	P>0.05
Thủ Pháp số 03	86	79	86	84	90	80	0.93	P>0.05
Thủ Pháp số 04	84	79	83	87	83	80	0.17	P>0.05
Thủ Pháp số 05	86	86	86	88	80	86	0.21	P>0.05
Thủ Pháp số 06	84	80	87	84	88	77	0.25	P>0.05
Thủ Pháp số 07	84	79	83	83	87	83	0.29	P>0.05
Thủ Pháp số 08	84	83	84	87	79	88	0.23	P>0.05
Thủ Pháp số 09	77	88	89	86	86	80	0.99	P>0.05
Thủ Pháp số 10	79	86	89	86	79	88	0.60	P>0.05
Thủ Pháp số 11	83	87	88	84	88	84	0.10	P>0.05
Thủ Pháp số 12	87	83	86	79	79	84	0.11	P>0.05
Thủ Pháp số 13	84	86	84	83	83	86	0.07	P>0.05
Thủ Pháp số 14	79	79	84	79	87	89	0.19	P>0.05
Thủ Pháp số 15	86	86	89	83	86	88	0.23	P>0.05
Thủ Pháp số 16	86	86	86	84	86	80	0.11	P>0.05
5. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá								
Đào Vĩ cước	83	79	80	80	79	87	0.31	P>0.05
Xuyên Tâm cước	87	79	89	87	79	80	0.32	P>0.05
Liên Châu cước	84	86	87	86	86	89	0.01	P>0.05
Hòa Long cước	87	80	80	83	86	79	0.35	P>0.05
Hổ Vĩ cước	84	86	88	87	86	77	0.66	P>0.05
Tảo Mã cước	80	86	80	83	86	87	0.15	P>0.05

Nguyệt Mi cước	79	83	79	86	80	84	0.34	P>0.05
Nghịch Lân cước	83	87	77	80	86	80	0.11	P>0.05
Uyên Ương cước	79	86	88	83	83	88	0.70	P>0.05
Hồ Điệp Song Phi cước	87	86	87	84	87	87	0.06	P>0.05
Đoạt Mệnh cước	80	87	77	79	79	77	0.22	P>0.05
Xà Vĩ cước	86	86	88	83	86	80	0.19	P>0.05
6. Các thế tấn công phòng ngự								
Đòn số 01: Thối Tổng Trừ	79	84	87	80	83	79	0.27	P>0.05
Đòn số 02: Tấn Tổng Trừ	79	79	80	79	84	84	0.08	P>0.05
Đòn số 03: Nhất Tiễn Định Tiên Sơn	79	79	79	84	87	80	0.14	P>0.05
Đòn số 04: Đòn Tiên Cứu Chúa	83	80	84	80	83	89	0.20	P>0.05
Đòn số 05: Phát Địa Lôi	79	79	77	79	84	87	0.30	P>0.05
Đòn số 06: Phụng Tiên Tả Hữu Công	79	79	80	79	84	84	0.08	P>0.05
Đòn số 07: Sát Thủ Giản	83	87	79	84	79	89	0.97	P>0.05
Đòn số 08: La Thông Tảo Bắc	83	83	86	88	80	79	0.45	P>0.05
Đòn số 09: Ngạ Hồ Xuất Sơn	79	83	89	79	88	87	0.15	P>0.05
Đòn số 10: Bách Bộ Xuyên Dương	80	83	79	83	80	87	0.36	P>0.05
Đòn số 11: Yến Tử Phiên Thân	83	88	84	84	86	80	0.07	P>0.05
Đòn số 12: Hạ Mã Qui Triều	80	80	89	83	79	84	0.19	P>0.05
Đòn số 13: Trục Tổng Bình Dương	79	86	80	79	88	89	0.29	P>0.05
Đòn số 14: Tái Tổng Trừ	83	79	87	79	86	84	0.45	P>0.05
Đòn số 15: Mãnh Hồ Xuất Sơn	88	84	77	79	80	79	0.36	P>0.05
Đòn số 16: Thối Bộ Khai Môn	84	86	89	80	84	79	0.20	P>0.05
Đòn số 17: Khổ Thân Đại Triển	79	86	87	86	84	86	0.29	P>0.05
Đòn số 18: Bể Môn	88	80	87	88	87	84	0.35	P>0.05
Đòn số 19: Nhất Thượng Xí	88	79	86	79	79	77	0.32	P>0.05
Đòn số 20: Bao Công Trảm Yêu	79	84	79	84	79	86	0.50	P>0.05
Đòn số 21: Hồi Mã Thương Sát Thủ	86	87	77	83	80	86	0.84	P>0.05
Đòn số 22: Hồi Mã Phi Cước	88	79	79	79	86	84	0.92	P>0.05

Đòn số 23: Song Long Xuất Hải	84	84	89	88	84	84	0.24	P>0.05
Đòn số 24: Lạc Mã Kim Thương	83	84	89	79	79	80	0.08	P>0.05
Đòn số 25: Ly Miêu Hoán Ấu Chúa	79	86	79	88	79	80	0.77	P>0.05
Đòn số 26: Ô Quy Súc Đầu	88	84	79	83	79	89	0.90	P>0.05
Đòn số 27: Thần Viên Song Cước	79	79	79	88	80	89	0.28	P>0.05
Đòn số 28: Nhất Tiễn Xuyên Hầu	88	87	84	88	86	77	0.19	P>0.05
Đòn số 29: Đẳng Đàn Bái Tướng	84	83	84	88	83	88	0.06	P>0.05
Đòn số 30: Hầu Nhi Đoạt Quả	79	84	80	86	84	83	0.15	P>0.05
Đòn số 31: Linh Quy Vượt Thủy	88	79	89	83	87	89	0.51	P>0.05
Đòn số 32: Tây Ngưu Liên Công	79	84	84	79	83	79	0.09	P>0.05
Đòn số 33: Phiên Thân Đảo Giác	88	86	80	79	84	89	0.98	P>0.05
Đòn số 34: Thối Bộ Xuyên Thân	88	83	84	88	79	80	0.07	P>0.05
Đòn số 35: Tảo Mã Thủ	79	83	77	88	86	83	0.11	P>0.05
7. Các bài Quyền pháp								
Én Phi Thảo Pháp	88	88	88	88	88	88	0.00	P>0.05
Lôi Phong Tùy Hình Kiếm	70	69	73	70	84	73	0.96	P>0.05
Hùng Kê quyền	88	88	88	88	88	88	0.00	P>0.05
Nghiêm Thương	69	69	72	70	72	70	0.09	P>0.05
Tam Tinh Thần Linh Kiếm	73	69	69	69	72	69	0.17	P>0.05
Đoạn Khúc Âm Hồn Kiếm	70	69	70	70	73	72	0.06	P>0.05
Hiệp Mộ Đàng Thương	70	72	73	73	69	73	0.13	P>0.05
Âm Dương Phượng Kiếm	69	73	69	73	69	73	0.30	P>0.05
Tứ Long Môn Thần Kiếm	70	73	72	69	84	70	0.66	P>0.05
Song Phượng Kiếm	69	72	69	73	69	70	0.17	P>0.05
Roi Không Tiên	73	69	70	69	72	73	0.23	P>0.05

- Từ kết quả ở bảng 3.9, luận án quy ước chọn các nội dung có tỷ lệ đồng ý từ 85% tổng điểm (= 76.5 điểm) ý kiến tán thành trở lên của cả 02 lần phỏng vấn thì được chọn. Theo quy ước này đã chọn được 90 nội dung và 09 nội dung không đạt và bị loại.

- Để kiểm định độ tin cậy giữa 02 lần phỏng vấn, luận án tiến hành kiểm định chỉ số X^2 . Kết quả tính toán bảng 3.9 cho thấy; các nội dung chương trình được các chuyên gia cho ý kiến qua 02 lần phỏng vấn cơ bản là tương đồng (X^2 từ 0.34 đến 1.00, với $P>0.05$). Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 3.9, luận án chỉ lọc những kết quả khảo sát đạt từ 80% ý kiến tán đồng trở lên làm nội dung NK môn VCT BD và được phân vào ở 02 học kỳ như sau (bảng 3.10 và bảng 3.11).

Nội dung được đưa vào trong giảng dạy NK môn VCT BD trong học kỳ 1 như sau:

Bảng 3.10. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về nội dung chương trình học kỳ 1 của môn VCT BD (n=30)

NỘI DUNG GIẢNG DẠY	Kết quả điểm phỏng vấn lần 1		Kết quả điểm phỏng vấn lần 2		X ²	P
	Nội dung	Tỷ lệ %	Nội dung	Tỷ lệ %		
1. Lý Thuyết						
- Giới thiệu nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn Võ cổ truyền Bình Định	86	86.87	88	88.89	0.01	P>0.05
- Luật thi đấu Võ cổ truyền Bình Định	88	88.89	80	80.80	0.13	P>0.05
2. Thực hành						
2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay						
- Khô Lâu chỉ	86	86.87	84	84.84	0.14	P>0.05
- Cương Dao chỉ	84	84.84	83	83.84	0.19	P>0.05
- Xà Tín chỉ	84	84.84	86	86.87	0.10	P>0.05
- Long Tu chỉ	84	84.84	83	83.84	0.11	P>0.05
- Hồ Trảo chỉ	87	87.88	88	88.89	0.20	P>0.05
- Giải Giáp chỉ	84	84.84	84	84.84	0.16	P>0.05
2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp						
- Lập tấn (đứng thẳng)	86	86.87	88	88.89	0.84	P>0.05
- Tứ Bình tấn (Trung Bình tấn)	86	86.87	83	83.84	0.24	P>0.05
- Tý Ngọ tấn (Đỉnh tấn)	84	84.84	84	84.84	0.46	P>0.05
- Kim Kê tấn	84	84.84	84	84.84	0.36	P>0.05
- Nữ Mã tấn	84	84.84	83	83.84	0.03	P>0.05
- Độc Cước tấn	84	84.84	86	86.87	0.72	P>0.05
2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay						
- Thủ Pháp số 01	86	86.87	83	83.84	0.61	P>0.05
- Thủ Pháp số 02	86	86.87	83	83.84	0.31	P>0.05

- Thủ Pháp số 03	86	86.87	84	84.84	0.93	P>0.05
- Thủ Pháp số 04	84	84.84	87	87.88	0.17	P>0.05
- Thủ Pháp số 05	86	86.87	88	88.89	0.21	P>0.05
- Thủ Pháp số 06	84	84.84	84	84.84	0.25	P>0.05
- Thủ Pháp số 07	84	84.84	83	83.84	0.29	P>0.05
- Thủ Pháp số 08	84	84.84	87	87.88	0.23	P>0.05
- Thủ Pháp số 09	77	77.77	86	86.87	0.99	P>0.05
- Thủ Pháp số 10	79	79.79	86	86.87	0.60	P>0.05
2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá						
- Đảo Vĩ cước	83	83.84	80	80.80	0.31	P>0.05
- Xuyên Tâm cước	87	87.88	87	87.88	0.32	P>0.05
- Liên Châu cước	84	84.84	86	86.87	0.01	P>0.05
- Hỏa Long cước	87	87.88	83	83.84	0.35	P>0.05
- Hồ Vĩ cước	84	84.84	87	87.88	0.66	P>0.05
- Tảo Mã cước	80	80.80	83	83.84	0.15	P>0.05
- Nguyệt Mi cước	79	79.79	86	86.87	0.34	P>0.05
2.5. Các thế tấn công phòng ngự						
- Đòn số 01: Thối Tổng Trừ	79	79.79	80	80.80	0.27	P>0.05
- Đòn số 02: Tấn Tổng Trừ	79	79.79	79	79.79	0.08	P>0.05
- Đòn số 03: Nhất Tiên Định Tiên Sơn	79	79.79	84	84.84	0.14	P>0.05
- Đòn số 04: Đơn Tiên Cứu Chúa	83	83.84	80	80.80	0.20	P>0.05
- Đòn số 05: Phát Địa Lô	79	79.79	79	79.79	0.30	P>0.05
- Đòn số 06: Phụng Tiên Tả Hữu Công	79	79.79	79	79.79	0.08	P>0.05
- Đòn số 07: Sát Thủ Giản	83	83.84	84	84.84	0.97	P>0.05
- Đòn số 08: La Thông Tảo Bắc	83	83.84	88	88.89	0.45	P>0.05
- Đòn số 09: Ngạ Hồ Xuất Sơn	79	79.79	79	79.79	0.15	P>0.05
- Đòn số 10: Bách Bộ Xuyên Dương	80	80.80	83	83.84	0.36	P>0.05
- Đòn số 11: Yên Tử Phiên Thân	83	83.84	84	84.84	0.07	P>0.05
- Đòn số 12: Hạ Mã Qui Triều	80	80.80	83	83.84	0.19	P>0.05
- Đòn số 13: Trục Tổng Bình Dương	79	79.79	79	79.79	0.29	P>0.05
- Đòn số 14: Tái Tổng Trừ	83	83.84	79	79.79	0.45	P>0.05
- Đòn số 15: Mãnh Hồ Xuất Sơn	88	88.89	79	79.79	0.36	P>0.05
- Đòn số 16: Thối Bộ Khai Môn	84	84.84	80	80.80	0.20	P>0.05
- Đòn số 17: Khôn Thân Đại Triển	79	79.79	86	86.87	0.29	P>0.05
- Đòn số 18: Bể Môn	88	88.89	88	88.89	0.35	P>0.05
2.6. Các bài Quyền pháp						
- Ến Phi Thảo Pháp	88	88.89	88	88.89	0.27	P>0.05

Nội dung được đưa vào trong giảng dạy NK môn VCT BD trong học kỳ 2 như sau:

Bảng 3.11. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về nội dung chương trình học kỳ 2 của môn Võ cổ truyền Bình Định (n=30)

NỘI DUNG GIẢNG DẠY	Kết quả điểm phỏng vấn lần 1		Kết quả điểm phỏng vấn lần 2		X ²	P
	Nội dung	Tỷ lệ %	Nội dung	Tỷ lệ %		
1. Lý Thuyết						
- Cơ sở lý luận của Võ cổ truyền Bình Định	80	80.80	79	79.79	0.25	P>0.05
- Trọng tài Võ cổ truyền Bình Định	86	86.87	88	88.89	0.07	P>0.05
2. Thực hành						
2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay						
- Mã Đề chỉ	79	79.79	77	77.77	0.19	P>0.05
- Nguyệt Tàn chỉ	86	86.87	82	82.83	0.30	P>0.05
- Ngưu Giác chỉ	79	79.79	77	77.77	0.42	P>0.05
- Độc Giốc chỉ	83	83.84	77	77.77	0.04	P>0.05
2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp						
- Đảo Đinh tấn	78	78.78	79	79.79	0.29	P>0.05
- Xà Hình tấn	79	79.79	83	83.84	0.20	P>0.05
- Bát Quái tấn	77	77.77	79	79.79	0.84	P>0.05
- Song Long tấn	77	77.77	83	83.84	0.92	P>0.05
- Thái Tổ tấn	79	79.79	77	77.77	0.49	P>0.05
2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay						
- Thủ Pháp số 11	83	83.84	84	84.84	0.10	P>0.05
- Thủ Pháp số 12	87	87.88	79	79.79	0.11	P>0.05
- Thủ Pháp số 13	84	84.84	83	83.84	0.07	P>0.05
- Thủ Pháp số 14	79	79.79	79	79.79	0.19	P>0.05
- Thủ Pháp số 15	86	86.87	83	83.84	0.23	P>0.05
- Thủ Pháp số 16	86	86.87	84	84.84	0.11	P>0.05
2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá						
- Nghịch Lân cước	83	83.84	80	80.80	0.11	P>0.05

- Uyên Ương cước	79	79.79	83	83.84	0.70	P>0.05
- Hồ Điệp Song Phi cước	87	87.88	84	84.84	0.06	P>0.05
- Đoạt Mệnh cước	80	80.80	79	79.79	0.22	P>0.05
- Xà Vĩ cước	86	86.87	83	83.84	0.19	P>0.05
2.5. Các thể tấn công phòng ngự						
- Đòn số 19: Nhất Thượng Xí	88	88.89	79	79.79	0.32	P>0.05
- Đòn số 20: Bao Công Trảm Yêu	79	79.79	84	84.84	0.50	P>0.05
- Đòn số 21: Hồi Mã Thương Sát Thủ	86	86.87	83	83.84	0.84	P>0.05
- Đòn số 22: Hồi Mã Phi Cước	88	88.89	79	79.79	0.92	P>0.05
- Đòn số 23: Song Long Xuất Hải	84	84.84	88	88.89	0.24	P>0.05
- Đòn số 24: Lạc Mã Kim Thương	83	83.84	79	79.79	0.08	P>0.05
- Đòn số 25: Ly Miêu Hoán Ấu Chúa	79	79.79	88	88.89	0.77	P>0.05
- Đòn số 26: Ô Quy Súc Đầu	88	88.89	83	83.84	0.90	P>0.05
- Đòn số 27: Thần Viên Song Cước	79	79.79	88	88.89	0.28	P>0.05
- Đòn số 28: Nhất Tiền Xuyên Hầu	88	88.89	88	88.89	0.19	P>0.05
- Đòn số 29: Đãng Đàn Bái Tướng	84	84.84	88	88.89	0.06	P>0.05
- Đòn số 30: Hầu Nhi Đoạt Quả	79	79.79	86	86.87	0.15	P>0.05
- Đòn số 31: Linh Quy Vượt Thủy	88	88.89	83	83.84	0.51	P>0.05
- Đòn số 32: Tây Ngưu Liên Công	79	79.79	79	79.79	0.09	P>0.05
- Đòn số 33: Phiên Thân Đảo Giác	88	88.89	79	79.79	0.98	P>0.05
Đòn số 34: Thối Bộ Xuyên Thân	88	88.89	88	88.89	0.07	P>0.05
Đòn số 35: Tảo Mã Thủ	79	79.79	88	88.89	0.11	P>0.05
2.6. Các bài Quyền pháp						
- Hùng Kê quyền	88	88.89	88	88.89	0.00	P>0.05

Như vậy qua bảng 3.10 và bảng 3.11 thông qua phỏng vấn và chọn lựa luận án đã xác định và chọn lựa được khung chương trình giảng dạy NK môn VCT BD. Với khung thời lượng mỗi học kỳ là **90** tiết trong đó có **04** tiết lý thuyết, **82** tiết học thực hành và **04** tiết kiểm tra. Tóm lại cấu trúc chương trình NK môn VCT BD được xây dựng cho SV Trường CĐ CNTĐ được thể hiện trong **180** tiết, thực hiện trong 2 học kỳ mỗi học kỳ 90 tiết.

3.2.3. Xây dựng chương trình NK môn VCT BD

Từ kết quả lựa chọn các nội dung làm cơ sở để Xây dựng chương trình NK môn VCT BD; kết quả cụ thể như sau:

CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

Đối tượng: Sinh viên trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức.

Thời lượng: 180 tiết.

Học phần: Ngoại khóa.

1. Vị trí, vai trò của học phần:

a) Vị trí:

- Là môn học hỗ trợ phát triển phong trào TDTT trong nhà trường góp phần nâng cao hiệu quả của công tác GDTC của trường CĐ CNTĐ, để phát triển thể chất một cách toàn diện cho SV.

b) Vai trò:

- Giúp SV hiểu và nắm được về lịch sử phát triển môn VCT BD.
- Khơi dậy niềm đam mê, yêu thích tập luyện môn VCT BD.
- Tạo sân chơi lành mạnh phát triển thể chất, nhân cách, lối sống lành mạnh và hình thành thói quen rèn luyện thể chất cho SV.

2. Đặc điểm đối tượng:

- Các em SV trong toàn trường CĐ CNTĐ có độ tuổi từ 18-22, quan sát biểu hiện bên ngoài cho thấy cơ thể phát triển bình thường, không có dị tật bẩm sinh. Tất cả các em đều yêu thích và chọn môn VCT BD để đăng ký tham gia tập luyện NK và đồng ý thực nghiệm chương trình giảng dạy này.

- Thời lượng của chương trình giảng dạy NK môn VCT BD là 180 tiết, được xác định xuyên suốt hai học kỳ, mỗi học kỳ 15 tuần, mỗi tuần tập 03 buổi, mỗi buổi tập 02 tiết (90 phút).

3. Mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của chương trình:

Mục đích: Thực hiện thí điểm đưa môn VCT BD vào giờ NK cho SV trường CD CNTĐ, tạo điều kiện cho SV được tập môn VCT BD mà mình yêu thích. Góp phần làm đa dạng và phong phú nội dung chương trình giảng dạy, phát triển các tố chất vận động, nâng cao thể lực, trình độ nghiệp vụ chuyên môn cho SV làm cơ sở tiền đề để chuẩn bị thể lực cho SV trước khi ra trường công tác.

Nhiệm vụ:

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

- Giảng dạy cho sinh viên nắm bắt về lịch sử phát triển cùng các kiến thức cơ bản nhất của môn thể thao này, trang bị cho học viên những nội dung - kỹ năng cơ bản nhất của môn VCT BD thông qua việc tập luyện các kỹ thuật về: Chỉ pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự và một số bài quyền.

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

4. Phân phối thời gian chương trình giảng dạy NK môn VCT BD cho SV trường CD CNTĐ

4.1. Phân phối thời gian chung của chương trình

Với những kết quả nghiên cứu trên cho phép đề tài tiến hành phân phối thời gian chung các nội dung giảng dạy NK môn VCT BD của chương trình tại bảng 3.12 sau:

**Bảng 3.12. Bảng phân phối thời gian chung của chương trình giảng dạy
NK môn Võ cổ truyền Bình Định**

<i>Học kỳ</i>	<i>Số tiết</i>	<i>Thời gian (số tiết)</i>					<i>Tự học (giao BT về nhà)</i>
		<i>Lý thuyết</i>	<i>Thảo luận</i>	<i>Thực hành</i>	<i>Phương pháp</i>	<i>Kiểm tra</i>	
<i>Học kỳ I</i>	90	04	0	82	0	04	30
<i>Học kỳ II</i>	90	04	0	82	0	04	30
Tổng	180	08	0	164	0	08	60

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

Từ bảng phân phối thời gian chung làm cơ sở xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể được trình bày trong bảng 3.10a và 3.10b, nội dung giảng dạy thực nghiệm NK môn VCT BD cho SV trường CĐ CNTĐ.

Từ Bảng 3.13a và 3.13b, tiến hành xây dựng đề cương chi tiết của môn học (*phụ lục 6*) và kế hoạch giảng dạy thông qua tiến trình biểu (*bảng 3.14a, 3.14b*) và mẫu giáo án (*phụ lục 14*). Qua bảng, có thể nhận thấy nội dung, cấu trúc chương trình, số tiết môn VCT BD được phân phối cụ thể và đang áp dụng thực nghiệm tại trường CĐ CNTĐ như sau:

- **Trong phần lý thuyết:** Tổng số tiết lý thuyết là **08** tiết và thảo luận **0** tiết và tổng là **08/180** tiết, chiếm **4.45%** tổng thời gian. Nội dung chính là: Giới thiệu nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn VCT BD - Luật thi đấu VCT BD (*phụ lục 21, phụ lục 22*) - Cơ sở lý luận của VCT BD - Công tác tổ chức thi đấu và làm trọng tài VCT BD (*phụ lục 21, phụ lục 22*).

- **Trong phần thực hành:** Tổng số tiết thực hành là **164/180** tiết, chiếm **91,1%** tổng thời gian. Nội dung chính là: Chỉ pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự và một số bài quyền.

- Phần lý thuyết và phần thực hành được giảng dạy trong **30 tuần** (trong 2 học kỳ).

+ **Học kỳ I:** Bắt đầu từ tháng **02/2019** đến tháng **06/2019**.

+ **Học kỳ II:** Bắt đầu từ tháng **07/2019** đến tháng **11/2019**.

- **Phương pháp kiểm tra đánh giá:** Tổng thời gian dành cho kiểm tra là **08** tiết/02 học kỳ; chiếm tỷ lệ **4.45%**.

+ **Kiểm tra giữa kỳ HKI:** Giáo án số 23. Gồm 02 tiết.

+ **Kiểm tra cuối kỳ HKI:** Giáo án số 45. Gồm 02 tiết.

+ **Kiểm tra giữa kỳ HKII:** Giáo án số 68. Gồm 02 tiết.

+ **Kiểm tra cuối kỳ HKII:** Giáo án số 90. Gồm 02 tiết.

+ **Cách thức đánh giá:** Thi lý thuyết và thực hành với nội dung thực hiện gồm:

* Lý thuyết: Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).

* Thực hành: Chỉ pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự (bốc thăm).

* Thực hiện một bài quyền **Én Phi Thảo Pháp** đối với HKI và **Hùng Kê Quyền** đối với HKII.

- **Cách đánh giá:** Điểm kết thúc được tính: $(LT \times 1 + TH \times 2)/3$

**Bảng 3.13a. Phân phối thời gian cụ thể HKI của chương trình NK
môn VCT BD trường CĐ CNTĐ**

Nội dung giảng dạy	Số Tiết
1. Lý Thuyết	
Giới thiệu nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn VCT BD	04 tiết
Luật thi đấu VCT BD	
2. Thực hành	
2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay	02 tiết
Khô Lâu chỉ	
Cương Dao chỉ	
Xà Tín chỉ	
Long Tu chỉ	
Hồ Trao chỉ	
Giải Giáp chỉ	
2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp	
Lập tấn (đứng thẳng)	03 tiết
Tứ Bình tấn (Trung Bình tấn)	
Tý Ngọ tấn (Đỉnh tấn)	
Kim Khê tấn	
Nữ Mã tấn	
Độc Cước tấn	
2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay	
Thủ Pháp số 01	03 tiết
Thủ Pháp số 02	
Thủ Pháp số 03	
Thủ Pháp số 04	
Thủ Pháp số 05	
Thủ Pháp số 06	
Thủ Pháp số 07	
Thủ Pháp số 08	
Thủ Pháp số 09	
Thủ Pháp số 10	

2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá	
Đảo Vĩ cước	08 tiết
Xuyên Tâm cước	
Liên Châu cước	
Hỏa Long cước	
Hổ Vĩ cước	
Tảo Mã cước	
Nguyệt Mi cước	
2.5. Các thế tấn công phòng ngự	
Đòn số 01: Thối Tổng Trừ	10 tiết
Đòn số 02: Tấn Tổng Trừ	
Đòn số 03: Nhất Tiễn Định Tiên Sơn	
Đòn số 04: Đơn Tiên Cứu Chúa	
Đòn số 05: Phát Địa Lôi	
Đòn số 06: Phụng Tiên Tả Hữu Công	
Đòn số 07: Sát Thủ Giản	
Đòn số 08: La Thông Tảo Bắc	
Đòn số 09: Nga Hổ Xuất Sơn	
Đòn số 10: Bách Bộ Xuyên Dương	
Đòn số 11: Yên Tử Phiên Thân	
Đòn số 12: Hạ Mã Qui Triều	
Đòn số 13: Trục Tổng Bình Dương	
Đòn số 14: Tái Tổng Trừ	
Đòn số 15: Mãnh Hổ Xuất Sơn	
Đòn số 16: Thối Bộ Khai Môn	
Đòn số 17: Khôn Thân Đại Triển	
Đòn số 18: Bế Môn	
2.6. Các bài Quyền pháp	
Én Phi Thảo Pháp	56 tiết
- Kiểm tra giữa kỳ	02 tiết
- Kiểm tra cuối kỳ	02 tiết
Tổng cộng:	90 tiết

**Bảng 3.13b. Phân phối thời gian cụ thể HKII của chương trình NK
môn VCT BD Trường CD CNTĐ**

Nội dung giảng dạy	Số Tiết
1. Lý Thuyết	
Cơ sở lý luận của VCT BD	04 tiết
Trọng tài VCT BD	
2. Thực hành	
2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay	02 tiết
Mã Đề chỉ	
Nguyệt Tàn chỉ	
Ngư Giác chỉ	
Độc Giốc chỉ	
2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp	
Đảo Đinh tấn	03 tiết
Xà Hình tấn	
Bát Quái tấn	
Song Long tấn	
Thái Tổ tấn	
2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay	
Thủ Pháp số 11	03 tiết
Thủ Pháp số 12	
Thủ Pháp số 13	
Thủ Pháp số 14	
Thủ Pháp số 15	
Thủ Pháp số 16	
2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá	
Nghịch Lân cước	08 tiết
Uyên Ương cước	
Hồ Điệp Song Phi cước	
Đoạt Mệnh cước	
Xà Vĩ cước	
2.5. Các thế tấn công phòng ngự	
Đòn số 19: Nhất Thượng Xí	10 tiết

Đòn số 20: Bao Công Trảm Yêu	
Đòn số 21: Hồi Mã Thương Sát Thủ	
Đòn số 22: Hồi Mã Phi Cước	
Đòn số 23: Song Long Xuất Hải	
Đòn số 24: Lạc Mã Kim Thương	
Đòn số 25: Ly Miêu Hoán Ấu Chúa	
Đòn số 26: Ô Quy Súc Đầu	
Đòn số 27: Thần Viên Song Cước	
Đòn số 28: Nhất Tiễn Xuyên Hầu	
Đòn số 29: Đãng Đàn Bái Tướng	
Đòn số 30: Hầu Nhi Đoạt Quả	
Đòn số 31: Linh Quy Vượt Thủy	
Đòn số 32: Tây Ngưu Liên Công	
Đòn số 33: Phiên Thân Đảo Giác	
Đòn số 34: Thối Bộ Xuyên Thân	
Đòn số 35: Tảo Mã Thủ	
2.6. Các bài Quyền pháp	
Hùng Kê quyền	56 tiết
- Kiểm tra giữa kỳ	02 tiết
- Kiểm tra cuối kỳ	02 tiết
Tổng cộng:	90 tiết

- Tiến trình giảng dạy:

Để xây dựng chương trình, tiến trình và kế hoạch đưa NK môn VCT BD vào giảng dạy cho SV Trường CĐ CNTTĐ theo mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài đặt ra... Luận án xây dựng chương trình, tiến trình dạy học đảm bảo theo thực nghiệm như sau:

Thứ nhất: Phù hợp với thực tiễn của đơn vị nhà trường bao gồm (sân bãi, dụng cụ tập luyện, giờ lên lớp ...).

Thứ hai: Phù hợp với trình độ lứa tuổi của các em SV trong nhà trường (lượng vận động, độ khó, các kỹ năng, kỹ xảo của động tác thể hiện trong bài tập).

Thứ ba: Các bài tập phải mang tính đặc trưng của vấn đề nghiên cứu “Đảm bảo nâng cao được năng lực, kỹ năng vận động, thành tích của các em sinh viên khi tham gia tập luyện”. Trong các buổi học, tùy theo tình hình sức khỏe của các em SV mà GV/HLV/Võ sư sẽ chọn lựa các bài tập đan xen dựa trên nguyên tắc của buổi học là các em SV phải vận động liên tục phù hợp với sức khỏe và khả năng vận động, đáp ứng đủ lượng vận động đặt ra theo kế hoạch. Giáo án và tiến trình được thực hiện theo tuần (03 buổi/tuần), mỗi buổi học 90 phút (02 tiết). Giáo án và tiến trình xây dựng đảm bảo nguyên tắc đáp ứng đan xen đầy đủ các tổ chất thể lực như: Yếu tố sức bền, sức nhanh, sự khéo léo kết hợp với nhân tố yếm khí (sức bền, sức bền yếm khí, sức nhanh, sức nhanh yếm khí). Chương trình và kế hoạch thực nghiệm được thể hiện qua 15 tuần học, mỗi tuần 03 giáo án, mỗi giáo án 02 tiết (*căn cứ vào sự thống nhất của tổ bộ môn GDTC và sự đồng thuận của BGH, các lớp NK được tổ chức sinh hoạt 03 buổi/tuần*), bảng 3.14a (tiến trình giảng dạy NK môn VCT BD - giáo án 01-45), bảng 3.14b (tiến trình giảng dạy NK môn VCT BD - giáo án 46-90).

Bảng 3.14a. Tiến trình giảng dạy NK môn Võ cổ truyền Bình Định (giáo án 01-45)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Chú thích: (+): Nội dung được học mới.

(-): Nội dung ôn luyện.

(K): Nội dung có kiểm tra.

Bảng 3.14b. Tiến trình giảng dạy NK môn Võ cổ truyền Bình Định (giáo án 46-90)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Chú thích: (+): Nội dung được học mới.

(-): Nội dung ôn luyện.

(K): Nội dung có kiểm tra.

**TRƯỜNG CAO ĐẲNG
CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc**



ISO 9001:2008

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH (NGOẠI KHÓA)
HỌC KỲ I - 90 tiết**

1. Thông tin chung về học phần:

1.1. Tên học phần: VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

1.2. Yêu cầu của học phần: Ngoại khóa

1.3. Phân phối thời gian giảng dạy:

- **Lý thuyết:** 04 Tiết
- **Thực hành:** 82 Tiết
- **Kiểm tra:** 04 Tiết

2. Mục tiêu học phần:

2.1. Kiến thức:

- Trang bị cho SV những hiểu biết đơn giản nhất về môn Võ cổ truyền Bình Định.
- Biết được “Nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn Võ cổ truyền Bình Định”.
- Biết được cách thức làm “Luật thi đấu Võ cổ truyền Bình Định”

2.2. Kỹ năng:

- Nắm được: Kỹ thuật sử dụng bàn tay - Kỹ thuật sử dụng cánh tay - Kỹ thuật sử dụng các đòn đá - Các thế tấn công phòng ngự - Các bài Quyền pháp.

2.3. Thái độ - hành vi:

- Chăm chỉ học tập, tự nghiên cứu và tập luyện cũng như tự rèn luyện thân thể.
- Giáo dục nhân cách, đạo đức và tính nhẫn nại trong võ thuật.

3. Tóm tắt nội dung học phần:

3.1. Lý thuyết (04 tiết):

- Nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn Võ cổ truyền Bình Định.
- Luật thi đấu Võ cổ truyền Bình Định. (phụ lục 21, phụ lục 22)

3.2. Nội dung thực hành chi tiết học phần (82 tiết):**3.2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay (02 tiết)**

- Khô Lâu chỉ
- Cương Dao chỉ
- Xà Tín chỉ
- Long Tu chỉ
- Hồ Trảo chỉ
- Giải Giáp chỉ

3.2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp (03 tiết)

- Lập tấn (đứng thẳng)
- Tứ Bình tấn (Trung Bình tấn)
- Tý Ngọ tấn (Đỉnh tấn)
- Kim Kê tấn
- Nỗ Mã tấn
- Độc Cước tấn

3.2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay (03 tiết)

- Thủ Pháp số 01
- Thủ Pháp số 02
- Thủ Pháp số 03
- Thủ Pháp số 04
- Thủ Pháp số 05
- Thủ Pháp số 06
- Thủ Pháp số 07
- Thủ Pháp số 08
- Thủ Pháp số 09
- Thủ Pháp số 10

3.2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá (08 tiết)

- Đao Vĩ cước

- Xuyên Tâm cước
- Liên Châu cước
- Hỏa Long cước
- Hổ Vĩ cước
- Tảo Mã cước
- Nguyệt Mi cước

3.2.5. Các thế tấn công phòng ngự (10 tiết)

- Đòn số 01: Thối Tổng Trừ
- Đòn số 02: Tấn Tổng Trừ
- Đòn số 03: Nhất Tiễn Định Tiên Sơn
- Đòn số 04: Đơn Tiên Cứu Chúa
- Đòn số 05: Phát Địa Lôi
- Đòn số 06: Phụng Tiên Tả Hữu Công
- Đòn số 07: Sát Thủ Giản
- Đòn số 08: La Thông Tảo Bắc
- Đòn số 09: Ngạ Hổ Xuất Sơn
- Đòn số 10: Bách Bộ Xuyên Dương
- Đòn số 11: Yến Tử Phiên Thân
- Đòn số 12: Hạ Mã Qui Triều
- Đòn số 13: Trục Tổng Bình Dương
- Đòn số 14: Tái Tổng Trừ
- Đòn số 15: Mãnh Hổ Xuất Sơn
- Đòn số 16: Thối Bộ Khai Môn
- Đòn số 17: Khôn Thân Đại Triển
- Đòn số 18: Bế Môn

3.2.6. Các bài Quyền pháp (56 tiết)

- Ến Phi Thảo Pháp

4. Phương thức giảng dạy/đào tạo của chương trình TDTT NK môn VCT BD

Quá trình giảng dạy/đào tạo theo hình thức nghiệp dư, được tổ chức theo hình thức lớp học với sĩ số từ 50 - 60 SV/lớp, trong đó có 01 giảng viên đứng lớp chính và 1 trợ lý, với các hình thức như sau:

- + Mỗi buổi lên lớp 90 phút (tương ứng với 02 tiết học);
- + Mỗi tuần lên lớp 03 buổi;
- + Toàn bộ học phần là 180 tiết được chia làm 02 học kỳ mỗi học kỳ 90 tiết (tương ứng với bảng phân phối chương trình đính kèm);
- + Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

5. Phương pháp đào tạo của chương trình TDTT NK môn VCT BD:

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động, đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi, thi đấu...

Các phương pháp này được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

*** Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương TDTT NK môn VCT BD:**

Điều kiện SV đầu vào, tất cả SV có nguyện vọng yêu thích môn VCT BD đều đủ điều kiện để tham gia lớp NK.

*** Các điều kiện GV/HLV dạy các lớp NK môn VCT BD:** Các GV/HLV của các lớp, phải có trình độ đại học trở lên, tốt nghiệp chuyên ngành GDTC (chuyên sâu Võ cổ truyền); có kỹ năng thực hành tốt, am hiểu VCT BD, có thâm niên công tác tối thiểu 03 năm.

6. Kiểm tra đánh giá:

6.1. Nội dung kiểm tra:

- *Lý thuyết:* Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).
- *Thực hành:* Chỉ pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự (bốc thăm).

6.2. Cách đánh giá:

- Điểm kết thúc được tính: (Lý thuyết X 1 + Thực hành X 2)/3.

**TRƯỜNG CAO ĐẲNG
CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc**



ISO 9001:2008

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH (NGOẠI KHÓA)
HỌC KỲ II - 90 tiết**

1. Thông tin chung về học phần:

1.1. Tên học phần: VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

1.2. Yêu cầu của học phần: Ngoại khóa

1.3. Phân phối thời gian giảng dạy:

- **Lý thuyết:** 04 Tiết
- **Thực hành:** 82 Tiết
- **Kiểm tra:** 04 Tiết

2. Mục tiêu học phần:

2.1. Kiến thức:

- Trang bị cho SV những hiểu biết đơn giản nhất về môn Võ cổ truyền Bình Định.
- Biết được: “Cơ sở lý luận của Võ cổ truyền Bình Định”.
- Biết được: “Trọng tài Võ cổ truyền Bình Định”. (phụ lục 21, phụ lục 22)

2.2. Kỹ năng:

- Nắm được: Kỹ thuật sử dụng bàn tay - Kỹ thuật sử dụng cánh tay - Kỹ thuật sử dụng các đòn đá - Các thế tấn công phòng ngự - Các bài Quyền pháp.

2.3. Thái độ - hành vi:

- Chăm chỉ học tập, tự nghiên cứu và tập luyện cũng như tự rèn luyện thân thể.
- Giáo dục nhân cách, đạo đức và tính nhẫn nại trong võ thuật.

3. Tóm tắt nội dung học phần:

3.1. Lý thuyết (04 Tiết):

- Cơ sở lý luận của Võ cổ truyền Bình Định.
- Trọng tài Võ cổ truyền Bình Định.

3.2. Nội dung Thực hành chi tiết học phần (82 tiết):

3.2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay (02 tiết)

- Mã Đề chỉ
- Nguyệt Tàn chỉ
- Ngưu Giác chỉ
- Độc Giốc chỉ

3.2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp (03 tiết)

- Đảo Đinh tấn
- Xà Hình tấn
- Bát Quái tấn
- Song Long tấn
- Thái Tổ tấn

3.2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay (03 tiết)

- Thủ Pháp số 11
- Thủ Pháp số 12
- Thủ Pháp số 13
- Thủ Pháp số 14
- Thủ Pháp số 15
- Thủ Pháp số 16

3.2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá (08 tiết)

- Nghịch Lân cước
- Uyên Ương cước
- Hồ Điệp Song Phi cước
- Đoạt Mệnh cước
- Xà Vĩ cước

3.2.5. Các thế tấn công phòng ngự (10 tiết)

- Đòn số 19: Nhất Thượng Xí
- Đòn số 20: Bao Công Trảm Yêu

- Đòn số 21: Hồi Mã Thương Sát Thủ
- Đòn số 22: Hồi Mã Phi Cước
- Đòn số 23: Song Long Xuất Hải
- Đòn số 24: Lạc Mã Kim Thương
- Đòn số 25: Ly Miêu Hoán Ấu Chúa
- Đòn số 26: Ô Quy Súc Đầu
- Đòn số 27: Thần Viên Song Cước
- Đòn số 28: Nhất Tiễn Xuyên Hầu
- Đòn số 29: Đẳng Đàn Bái Tướng
- Đòn số 30: Hầu Nhi Đoạt Quả
- Đòn số 31: Linh Quy Vượt Thủy
- Đòn số 32: Tây Ngưu Liên Công
- Đòn số 33: Phiên Thân Đảo Giác
- Đòn số 34: Thối Bộ Xuyên Thân
- Đòn số 35: Tảo Mã Thủ

3.2.6. Các bài Quyền pháp (56 tiết)

- Hùng Kê quyền

4. Phương thức giảng dạy/đào tạo của chương trình TDTT NK môn VCT BD

Quá trình giảng dạy/đào tạo theo hình thức nghiệp dư, được tổ chức theo hình thức lớp học với sĩ số từ 50 - 60 SV/lớp, trong đó có 01 giảng viên đứng lớp chính và 1 trợ lý, với các hình thức như sau:

- + Mỗi buổi lên lớp 90 phút (tương ứng với 02 tiết học);
- + Mỗi tuần lên lớp 03 buổi;
- + Toàn bộ học phần là 180 tiết được chia làm 02 học kỳ mỗi học kỳ 90 tiết (tương ứng với bảng phân phối chương trình đính kèm);
- + Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

5. Phương pháp đào tạo của chương trình TDTT NK môn VCT BD

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động, đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi, thi đấu...

Các phương pháp này được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

*** Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình TDTT NK môn VCT BD:** Điều kiện SV đầu vào, tất cả SV có nguyện vọng yêu thích môn VCT BD đều đủ điều kiện để tham gia lớp NK.

*** Các điều kiện GV/HLV dạy các lớp NK môn VCT BD:** Các GV/HLV của các lớp, phải có trình độ đại học trở lên, tốt nghiệp chuyên ngành GDTC (chuyên sâu Võ cổ truyền); có kỹ năng thực hành tốt, am hiểu VCT BD, có thâm niên công tác tối thiểu 03 năm.

6. Kiểm tra đánh giá:

6.1. Nội dung kiểm tra:

- *Lý thuyết:* Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).
- *Thực hành:* Chi pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự (bốc thăm).

6.2. Cách đánh giá:

- Điểm kết thúc được tính: (Lý thuyết X 1 + Thực hành X 2)/3.

3.2.4. Đánh giá sự phù hợp và tính khả thi của chương trình NK môn VCT BD đã xây dựng:

Để đảm bảo tính hợp lý, khoa học chương trình NK môn VCT BD cho SV trường CD CNTĐ, sau khi được xây dựng; luận án đã xin ý kiến trực tiếp của 10 chuyên gia là các Võ sư/HLV/GV VCT BD. Các ý kiến được đánh giá theo nội dung của từng đề mục của chương trình và theo 5 mức độ với các quy ước về thang đo như sau:

- + 1 - 1.9 điểm - Hoàn toàn không phù hợp.
- + 2 - 2.9 điểm - Không phù hợp.
- + 3 - 3.9 điểm - Tương đối.

+ 4 - 4.9 điểm - Phù hợp.

+ > = 5 điểm - Rất phù hợp.

Kết quả phỏng vấn mức độ hợp lý của chương trình NK sau khi xử lý theo thang đo Liket được luận án trình bày ở bảng 3.15.

Bảng 3.15. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia đối với chương trình NK môn VCT BD (n=10)

NỘI DUNG	TB	Đánh giá
PHẦN I: GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH	4.6	Phù hợp
1.1. Vị trí môn học	5.0	Rất phù hợp
1.2. Mục tiêu môn học	3.9	Tương đối
1.3. Điều kiện tiên quyết	4.5	Phù hợp
1.4. Nội dung, hình thức kiểm tra, đánh giá	5.0	Rất phù hợp
PHẦN II: PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH	5.0	Rất phù hợp
2.1. Phân phối chương trình HK 1 và HK 2.	5.0	Rất phù hợp
2.2. Tiến trình giảng dạy HK 1 và HK 2.	5.0	Rất phù hợp
PHẦN III: NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH	4.4	Phù hợp
3.1. Lý thuyết Võ cổ truyền Bình Định.	5.0	Rất phù hợp
3.2. Kỹ thuật sử dụng bàn tay.	3.9	Tương đối
3.3. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp.	4.2	Phù hợp
3.4. Kỹ thuật sử dụng cánh tay.	4.1	Phù hợp
3.5. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá.	3.9	Tương đối
3.6. Các thế tấn công, phòng ngự.	5.0	Rất phù hợp
3.7. Các bài Quyền pháp.	5.0	Rất phù hợp
PHẦN IV: KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ	4.6	Phù hợp
4.1. Kiểm tra đánh giá giữa kỳ học kỳ 1	4.0	Phù hợp
4.2. Kiểm tra đánh giá cuối kỳ học kỳ 1	4.5	Phù hợp

NỘI DUNG	TB	Đánh giá
4.3. Kiểm tra đánh giá giữa kỳ học kỳ 2	5.0	Rất phù hợp
4.4. Kiểm tra đánh giá cuối kỳ học kỳ 2	5.0	Rất phù hợp
Phần V: TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY	5.0	Rất phù hợp
5.1. Võ Bình Định (2014), Tuyển Tập Các Bài Quyền Tay Không Và Binh Khí.	5.0	Rất phù hợp
5.2. Miền Đất Võ (Võ Tây Sơn – Bình Định), (1988), NXB Nghĩa Bình.	5.0	Rất phù hợp
5.3. Võ Tây Sơn - Phái An Thái (1989), NXB Tổng Hợp Sông Bé.	5.0	Rất phù hợp
5.4. Long Hồ Quyền (1999), NXB Mũi Cà Mau.	5.0	Rất phù hợp
5.5. Võ Cổ Truyền Bình Định (2004), Lê Thị, NXB Sở VH TT Bình Định.	5.0	Rất phù hợp

Qua bảng 3.15 cho thấy, các nội dung chương trình đã xây dựng gồm 22 nội dung, đều được đánh giá từ mức “Phù hợp” (4.0 - 4.9 điểm) đến mức “Rất phù hợp” (≥ 5.0 điểm). Trong đó có **14** nội dung được đánh giá **“Rất phù hợp”**. Còn lại **03** nội dung của chương trình được các chuyên gia phản biện là **“tương đối”**, ngoài ra **“Phù hợp”** chiếm **05** nội dung, trong đó phần phân phối chương trình và phần tài liệu phục vụ giảng dạy được đánh giá **“Rất phù hợp”** (5.0 điểm).

Như vậy, có thể thấy qua phỏng vấn xin ý kiến của các Võ sư/HLV/GV VCT BD về chương trình NK môn VCT BD nói chung là phù hợp với đối tượng SV trường CD CNTĐ.

3.2.5. Bàn luận về kết quả nghiên cứu xây dựng chương trình NK môn VCT BD

Bàn luận về tính pháp lý và cơ sở lý luận trong quá trình xây dựng chương trình thể dục thể thao NK môn VCT BD cho SV trường CD CNTĐ. Quá trình xây dựng, luận án đã căn cứ vào nhiều nguồn tài liệu, học liệu, sách khác

nhau trong và ngoài nước về xây dựng các hoạt động NK TDTT nói chung và xây dựng hoạt động NK môn VCT BD nói riêng, cũng như các công văn chỉ đạo của nhà nước về việc đưa môn học Võ cổ truyền vào trong hoạt động TDTT NK cho SV. Ngoài ra luận án còn căn cứ vào tình hình thực tiễn của đơn vị trường CĐ CNTĐ cùng với quá trình nhiều năm thi đấu, huấn luyện và giảng dạy của bản thân (*hơn 17 năm công tác và làm việc trong lĩnh vực VCT BD; bản thân cũng là võ sư, đồng thời cũng từng đạt nhiều thành tích cao trong thi đấu và huấn luyện VCT BD*) để tiến tới xây dựng chương trình môn VCT BD trong hoạt động TDTT NK của đơn vị nhà trường: Luận án còn căn cứ vào lý luận và thực tiễn trong việc tổ chức nghiên cứu cũng như chọn lựa nội dung dạy học NK môn VCT BD, tiến hành phỏng vấn các chuyên gia về nội dung, khung thời gian phân bổ...). Ngoài ra, quá trình hình thành chương trình NK môn VCT BD, luận án đã thông qua các bước khảo sát tính hợp lý, tính khả thi trong việc chọn lựa nội dung cũng như các hình thức phỏng vấn đưa ra chương trình NK môn VCT BD cho SV trường CĐ CNTĐ. Nhờ vậy; bước đầu đề tài đã xây dựng được chương trình NK môn VCT BD có thể áp dụng ban hành vào giảng dạy cho đơn vị nhà trường với thời lượng **180 tiết**, áp dụng cho **2 học kỳ** (2 giai đoạn); mỗi học kỳ (giai đoạn) **90 tiết**.

Các vấn đề lý luận và thực tiễn khi xây dựng chương trình tập luyện NK của SV Trường CĐ CNTĐ có những điểm tương đồng với một số công trình nghiên cứu khoa học trước đó: Có thể kể tới là: Tác giả **Mai Thị Bích Ngọc** (2017), với đề tài “Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện NK môn Karate-do cho học sinh Trung học cơ sở Thành Phố Hà Nội [74] (LATS), tác giả đã đề cập tới các căn cứ pháp lý, lý luận và thực tiễn trong việc xây dựng chương trình ngoại khóa võ Karate-do cho học sinh cấp THCS trên địa bàn TP. Hà Nội, các căn cứ lý luận của tác giả phù hợp với tư tưởng chủ đích của nhà nước trong việc đưa môn võ thuật vào chương trình dạy TDTT NK cho các học sinh, cũng như từ thực tiễn chương trình môn học NK võ thuật. Ngoài ra, khi xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate-do cho học sinh THCS TP. Hà Nội, tác giả quan tâm hơn tới việc xây dựng chương trình mang tính tích hợp cao, thể hiện ở việc cùng lúc đáp ứng nhu cầu của TDTT trường học (với

việc phát triển thể chất; rèn luyện đạo đức, ý chí, nhân cách; phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao; phát triển phong trào TDTT năng khiếu), đồng thời đáp ứng nhu cầu xã hội trong tập luyện ngoại khóa môn thể thao này. Tác giả **Nguyễn Đức Thành** (2013), với đề tài: “Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thể thao NK của SV ở một số trường đại học ở TP. HCM” [102] đã xây dựng được các giải pháp tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa, trong đó về nội dung tập luyện gồm các môn thể thao phổ biến, dễ tập phù hợp với sở thích của SV và điều kiện sân bãi, CSVC các trường ở TP. HCM là: Bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông và võ thuật và về hình thức tập luyện cơ bản cho cả SV nam và nữ là CLB, nhóm lớp, đội tuyển của trường, về các hình thức tổ chức tập luyện: Có tổ chức, hướng dẫn theo chương trình cụ thể của giảng viên...

Trong các căn cứ xây dựng chương trình luận án đặt ra những tiêu chí cụ thể như: Phù hợp với chủ trương và chính sách Nhà nước, phù hợp với công tác GDTC và thể thao trường học, phù hợp với sinh viên trường CĐ CNTT (lứa tuổi 18-22). Phù hợp với các tiêu chuẩn môn Võ cổ truyền theo từng cấp đại (SV trong quá trình học thì được cấp đai đen, sau khi kết thúc 180 tiết thì được cấp đai xanh); quy mô chương trình, nội dung chương trình phù hợp với điều kiện về thời gian, nguồn lực triển khai giảng dạy tại trường CĐ CNTT. Cùng với hình thức triển khai, chương trình còn thể hiện tính tích hợp các chủ đề, nội dung trong chương trình môn học, đảm bảo sự cân bằng về thời lượng thời gian với môn thể thao NK khác về các kỹ năng vận động.

Sự gắn kết trong chương trình dạy học cũng được đề cập bao gồm sự gắn kết giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra - đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy - tập luyện môn VCT BD. Các hình thức tổ chức triển khai môn VCT BD (kỹ thuật căn bản, quyền pháp, tấn pháp, cước pháp...) phù hợp với sự bố trí các phần nội dung cần trang bị trong chương trình được xây dựng; các 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, tấn pháp, cước pháp...), thể hiện ở sự gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp truyền tải chương trình, đảm bảo được tính truyền thống, đặc

trung của công tác GDTC; nội dung môn học ở từng giai đoạn có đảm bảo tính kế thừa, bao hàm lượng kỹ năng đa dạng, có độ nén cao và mang tính tích hợp; được định kỳ cập nhật thông tin mới.

Nhiều công trình của các tác giả khác như: **Nguyễn Văn Đẹp** (2014), với đề tài Xây dựng nội dung chương trình môn học Vovinam như môn học tự chọn đối với học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Nguyễn Trãi TP. HCM [39]; Tác giả **Lâm Đông Vượng** (2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Vovinam vào giờ tự chọn cho học sinh khối 10 trường THPT Hùng Vương, Quận 5, TP. HCM [126]; Tác giả **Hồ Thanh Tâm** (2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy NK môn Vovinam cho SV Trường Đại học Đồng Tháp [95]..... Các đề tài trên của các tác giả đã cho thấy chương trình NK chủ yếu áp dụng cho đối tượng học sinh THPT được xây dựng với thời lượng 35 tuần, 02 tiết/buổi/tuần tương ứng với 70 tiết, áp dụng trong 1 năm học và đối tượng phục vụ là học sinh THPT). Tác giả **Phạm Văn Trung** (2014), với đề tài Xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ tự chọn và NK tại trường Cao đẳng Công Thương TP. HCM [121]..... đã phát triển theo hướng mở rộng và đa dạng hóa các hoạt động TDTT quần chúng, thể dục, thể thao giải trí nhằm đáp ứng nhu cầu giải trí của xã hội và tạo thói quen hoạt động, vận động hợp lý công tác GDTC và thể thao trường học, đảm bảo yêu cầu phát triển con người toàn diện, làm nền tảng cho phát triển thể thao thành tích cao và góp phần xây dựng lối sống lành mạnh trong tầng lớp thanh niên. Thông qua nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được chương trình giảng dạy NK cho HS-SV, với thời lượng 35 tuần (70 tiết) áp dụng trong 1 năm học. Chương trình đã lập ra bảng phân phối thời gian, kế hoạch học tập, tiến trình biểu phù hợp với yêu cầu thực tiễn để làm tăng hứng thú tập luyện và phát triển thể lực cho SV, tuy nhiên không đề cập đến vấn đề thi kết thúc thăng cấp và cấp chứng nhận đạt các cấp độ đai/đẳng.

Một số công trình của các tác giả có thâm niên và nhiều kinh nghiệm giảng dạy đã từng là quản lý trong ngành TDTT như: Lê Văn Lắm, Trịnh Trung Hiếu, Vũ Đức Thu, Phạm Khắc Học, Trần Đồng Lâm, Nguyễn Mạnh Liên... đã quan tâm tới nhiều mặt của việc nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh trong

trường học các cấp nhưng cũng mới chỉ quan tâm tới việc nghiên cứu chung như đánh giá về thực trạng công tác GDTC trong trường học hay mức độ phát triển thể chất, các giải pháp phát triển GDTC; hay nhu cầu tập luyện TDTT NK của học sinh trong trường học các cấp... mà chưa thể hiện nghiên cứu ở lĩnh vực chuyên biệt là VCT BD.

Tiểu kết:

Kết quả thông qua phỏng vấn GV/ HLV/Võ sư luận án đã lựa chọn **90** nội dung (08 nội dung lý thuyết - 82 nội dung thực hành), làm cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy NK VCT BD bao gồm **180** tiết (với 02 học phần, mỗi học phần 90 tiết), đồng thời còn xây dựng được đề cương chi tiết học phần 1 (PL6) và đề cương chi tiết học phần 2 (PL7), kế hoạch giảng dạy (tiến trình biểu), cùng giáo án mẫu (PL13).

3.3. Ứng dụng thực nghiệm và đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy NK môn VCT BD sau một năm học tại trường CD CNTĐ

3.3.1. Ứng dụng tổ chức thực nghiệm

Mục đích: Nhằm kiểm định tính khả thi và tính hiệu quả của chương trình NK môn VCT BD mới xây dựng so với chương trình giảng dạy NK môn cầu lông và môn bóng đá trong thực tiễn cho SV trường CD CNTĐ.

- **Phương pháp thực nghiệm:** Luận án sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song trình tự đơn, gồm 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Trong đó nhóm thực nghiệm gồm **100 SV** (gồm 50 SV nam và 50 SV nữ) học tập theo chương trình CD CNTĐ mà luận án xây dựng; Nhóm đối chứng có **100 SV** (gồm 50 SV nam học môn NK bóng đá và 50 SV nữ học NK cầu lông).

- **Thời gian thực nghiệm: 09 tháng** (từ tháng 02/2019 tới tháng 11/2019). Trong đó:

+ **Học phần 1** (90 tiết): Từ tháng **02/2019 - 06/2019**.

+ **Học phần 2** (90 tiết): Từ tháng **07/2019 - 11/2019**.

- **Nội dung thực nghiệm:** Ứng dụng cho SV tập luyện chương trình NK môn VCT BD mới xây dựng trong thực tế dành cho nam, nữ SV nhóm thực nghiệm, triển khai thực hiện theo tiến trình biểu (bảng 3.14a và 3.14b) kèm theo

đề cương chi tiết của từng học phần (Phụ lục 6 và Phụ lục 7) cùng mẫu giáo án (phụ lục 13). Đồng thời tiếp tục sử dụng chương trình NK môn bóng đá và môn cầu lông dành cho nhóm đối chứng. Thời gian cụ thể mỗi tuần **03 buổi**, mỗi buổi 02 tiết = 90 phút, thời gian tập từ 17h - 18h30 các ngày thứ 2 - thứ 4 - thứ 6 trong tuần.

- **Địa điểm thực nghiệm:** Thực nghiệm được tiến hành tại trường CĐ CNTĐ.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành tại 02 thời điểm: Trước thực nghiệm và sau **09 tháng** thực nghiệm. Riêng với nhóm TN, luận án tiến hành theo dõi số lượng SV bỏ tập tại các thời điểm kiểm tra định kỳ.

Nội dung kiểm tra: Gồm 03 nhóm tiêu chí (hình thái cơ thể, chức năng cơ thể, tố chất vận động).

Tiểu kết:

Từ những kết quả nghiên cứu ở mục 3.2 luận án đưa ra những tiểu kết sau:

- Đánh giá về việc lựa chọn các nội dung xây dựng chương trình NK VCT BD, đề tài đã dựa trên nhiều căn cứ có tính pháp lý quy định về các hoạt động ngoại khóa TDTT, các căn cứ bao gồm: Các văn bản, chỉ thị, nghị quyết của Đảng, Nhà nước về TDTT về việc khuyến khích đưa môn Võ cổ truyền nói chung và môn VCT BD nói riêng (*môn VCT BD nói riêng là một trong những môn phái võ không thể tách rời của Võ cổ truyền Việt Nam nói chung*) vào các hoạt động ngoại khóa trong trường học các cấp bao gồm: Quyết định số 671/QĐ-UBND về đề án “Bảo tồn và phát triển một số lò Võ cổ truyền Bình Định để phục vụ du lịch đến năm 2015”; [90]; *Quyết định 5079/QĐ-BVHTTDL công nhận VCT BD là “Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia”*[87]; các văn bản khác như văn của chính phủ Số: 4267/BGDDĐT-CTHSSV, ra ngày 21/07/2010 khuyến khích, phát triển phong trào tập luyện Võ cổ truyền Việt Nam trong nhà trường.... Các văn bản, chỉ thị của nhà nước đã đóng góp rất nhiều cho việc hình thành nên những cơ sở lý luận của đề tài nghiên cứu, là cơ sở khoa học và là nền

tăng đề tài nghiên cứu sâu, đưa môn VCT BD vào giảng dạy NK GDTC cho SV trường CĐ CNTĐ.

Đánh giá về điều kiện đảm bảo về thực thi chương trình NK thông qua quá trình khảo sát, phỏng vấn và đánh giá, kết quả cho thấy điều kiện đảm bảo của đơn vị và các yếu tố đảm bảo thực thi chương trình VCT BD bao gồm: Nguồn nhân lực, điều kiện cơ sở vật chất, nhu cầu sinh hoạt học tập NK nói chung và nhu cầu học tập NK môn VCT BD nói riêng của SV trường CĐ CNTĐ hoàn toàn đáp ứng, có thể tổ chức các hoạt động NK TDTT nói chung và hoạt động NK nói riêng.

Đánh giá về việc Xây dựng chương trình NK của trường CĐ CNTĐ hướng đến các tiêu chí cần phải đáp ứng như:

- Phù hợp với chủ trương và chính sách Nhà nước, phù hợp của công tác GDTC và thể thao trường học;
- Phù hợp với SV Trường CĐ CNTĐ (tuổi 18-22);
- Quy mô chương trình, nội dung chương trình phù hợp với điều kiện về thời gian, nguồn lực triển khai giảng dạy tại trường CĐ CNTĐ;
- Phù hợp giữa nội dung môn VCT BD với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình.
- 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 VCT BD;
- Các hình thức tổ chức triển khai môn VCT BD (kỹ thuật căn bản, quyền pháp, tấn pháp, cước pháp...) phù hợp với sự bố trí các phần nội dung cần trang bị trong chương trình được xây dựng;
- Nội dung, tính chất môn học đáp ứng được kỳ vọng của người tham gia tập luyện.

Quá trình xây dựng chương trình TDTT NK cho SV trường CĐ CNTĐ được thực hiện theo cơ sở lý luận chặt chẽ từng bước, từ việc lựa chọn các nội dung được các chuyên gia (các Võ sư/HLV am hiểu về môn VCT BD) đánh giá cao ở mức độ từ 80% sự tán đồng trở lên để xây dựng chương trình. Sau khi được xây dựng chương trình đã trải qua sự thẩm định đánh giá theo 5 mức độ từ hoàn toàn không hợp lý đến hoàn toàn hợp lý. Kết quả thẩm định cho thấy, các

nội dung chương trình đã xây dựng gồm 13 đề mục đều được đánh giá từ mức **“phù hợp”** (3,41 - 4,20 điểm) đến mức **“Rất phù hợp”** (4,21 - 5,0 điểm). Như vậy, có thể thấy qua quá trình thẩm định và xin ý kiến của các Võ sư/HLV/GV về chương trình NK môn VCT BD nói chung là phù hợp với đối tượng SV trường CĐ CNTĐ.

Từ các kết quả đã được trình bày, đề tài xây dựng chương trình NK VCT BD đã đáp ứng theo đúng mục tiêu và yêu cầu đặt ra, đáp ứng nhu cầu xã hội, thực hiện đúng theo quan điểm chỉ đạo của Nhà nước về công tác thể dục thể thao học đường từ các cấp mầm non đến Cao đẳng, Đại học, thực hiện theo đúng tinh thần nghị quyết số 29/NQ-TW ngày 04/11/2013 của BCH TW Đảng khóa XI về đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục đào tạo, nhằm đáp ứng yêu cầu sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá, trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế.

Chương trình NK VCT được luận án xây dựng thể hiện đầy các nội dung cần thiết yếu nhất như: *Vị trí môn học; Mục tiêu môn học; Điều kiện tiên quyết; Phân phối chương trình; Hình thức kiểm tra, đánh giá; Nội dung chi tiết và Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy ...* Nội dung chương trình được luận án xây dựng có nhiều mục được bổ sung mới, chi tiết cho từng nội dung và từng cấp đại, so với chương trình cũ. Chương trình được xây dựng mang tính kế thừa các nội dung được sắp xếp logic, khoa học, đảm bảo tính phù hợp, tính trình tự, tính tích hợp, tính cân bằng - cân đối, tính gắn kết, tính cập nhật và tính hiệu quả ... Ngoài ra, các nội dung giảng dạy và nội dung kiểm tra được xây dựng với mục đích ngoài để đánh giá, còn có thể dễ dàng phát hiện các em SV có năng khiếu và bồi dưỡng trong quá trình tập luyện... Việc xây dựng chương trình NK đã được thực hiện theo cấu trúc khoa học, xuất phát từ mục tiêu chương trình, căn cứ từ yêu cầu cần đạt được khi kết thúc mỗi trình độ (cấp đại) để xây dựng nội dung tập luyện phù hợp. Mỗi chương trình nhỏ đều đảm bảo đầy đủ các phần như: (Vị trí môn học; Mục tiêu môn học (Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể); Thời gian; Điều kiện tiên quyết; Nội dung tóm tắt; Phân phối chương trình; Hình thức kiểm tra, đánh giá; Nội dung chi tiết; Nội dung thi nâng cấp đại (nội dung kiểm tra, đánh giá); Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy. Ngoài ra, chương trình còn có các phần hướng dẫn sử dụng chương trình, các phụ lục về các bài

tập sử dụng trong quá trình giảng dạy, các trò chơi... Như là những điều kiện đảm bảo để việc thực hiện chương trình đạt hiệu quả cao nhất.

3.3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm của chương trình NK môn VCT BD mới xây dựng

Từ tháng **02/2019** tới tháng **11/2019**, luận án tiến hành thực nghiệm chương trình NK môn VCT BD. Để đánh giá hiệu quả thực nghiệm chương trình VCT BD mới xây dựng, luận án tiến hành kiểm tra thể chất của các em SV 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở hai thời điểm trước và sau thực nghiệm.

- **Trước thực nghiệm:** Luận án tiến hành so sánh mức độ phát triển thể chất của SV bao gồm các yếu tố (hình thái cơ thể, chức năng cơ thể, tổ chức vận động) của SV 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng để kiểm chứng độ tương đồng về thể chất giữa 02 nhóm trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra và tính toán thể chất trước thực nghiệm của SV ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày tại bảng 3.16 đến bảng 3.17.

Bảng 3.16. Thực trạng thể chất của SV nữ giữa 2 nhóm TN-ĐC trước thực nghiệm

Tiêu chí	NỮ TN (n=50)		NỮ ĐC (n=50)		t	P
	$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		
Chiều cao đứng (cm)	158.84	4.60	158.48	5.17	0.36	>0.05
Cân nặng (kg)	52.40	5.35	52.46	5.26	0.05	>0.05
BMI (kg/m ²)	20.68	1.77	20.96	2.58	0.42	>0.05
Dung tích sống (l)	1.99	0.23	1.98	0.22	0.09	>0.05
Công năng tim (HW)	12.58	2.49	12.39	2.48	0.38	>0.05
Lực Bóp tay thuận (KG)	28.20	3.18	27.88	2.97	0.52	>0.05
Gập bụng 30s (số lần)	16.38	1.26	16.32	1.32	0.23	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	163.12	6.85	162.88	5.68	0.19	>0.05
Chạy 30m XPC (s)	6.51	0.66	6.48	0.52	0.20	>0.05
Chạy 4x10m (s)	12.87	0.56	12.83	0.53	0.30	>0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	920.28	54.07	925.08	57.20	0.43	>0.05

Ghi chú: $n_A + n_B - 2 = 50 + 50 - 2 = 98$, $t_{0.05} = 1.980$, $t_{0.01} = 2.620$, $t_{0.001} = 3.370$.

Qua bảng 3.16 cho thấy kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm nữ TN – ĐC không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ vì $t_{\text{tính}}$ dao động từ $0.09 - 0.52 < t_{0.05} = 1.98$.

Bảng 3.17. Thực trạng thể chất của SV nam giữa 2 nhóm TN-ĐC trước thực nghiệm

Tiêu chí	NAM TN (n=50)		NAM ĐC (n=50)		t	P
	$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		
Chiều cao đứng (cm)	166.82	5.53	166.22	5.08	0.56	>0.05
Cân nặng (kg)	57.40	8.58	57.58	8.56	0.10	>0.05
BMI (kg/m ²)	20.60	2.60	20.84	2.94	0.43	>0.05
Dung tích sống (l)	3.10	0.12	3.11	0.13	0.25	>0.05
Công năng tim (HW)	11.96	2.86	12.34	2.80	0.67	>0.05
Lực Bóp tay thuận (KG)	44.38	5.78	43.98	4.95	0.37	>0.05
Gập bụng 30s (số lần)	18.04	1.31	17.88	1.47	0.57	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	197.14	10.83	198.30	9.25	0.57	>0.05
Chạy 30m XPC (s)	5.99	0.58	5.92	0.53	0.65	>0.05
Chạy 4x10m (s)	12.18	0.60	12.19	0.47	0.15	>0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	978.00	65.90	945.98	205.43	0.40	>0.05

Ghi chú: $n_A + n_B - 2 = 50 + 50 - 2 = 98$, $t_{0.05} = 1.980$, $t_{0.01} = 2.620$, $t_{0.001} = 3.370$

Qua bảng 3.17 cho thấy kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm TN – ĐC SV nam Trường CĐ CNTĐ không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ vì $t_{\text{tính}}$ dao động từ $0.1 - 0.67 < t_{0.05}$.

Như vậy, ở thời điểm trước thực nghiệm, ở cả nam và nữ SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của Trường CĐ CNTĐ, trong cả 11/11 tiêu chí kiểm tra về thể chất, đều không có sự khác biệt rõ rệt nào có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P > 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Điều này chứng tỏ sự phân nhóm của đề tài có tính ngẫu nhiên và có tính tương đồng về thể chất và không có sự khác biệt rõ rệt nào với $P > 0.05$.

- **Sau thực nghiệm:**

a) So sánh ngang về thể chất giữa 2 nhóm TN và ĐC: Ở thời điểm sau thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh kết quả kiểm tra thể chất của SV 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, để kiểm chứng thành tích sau 2 học kỳ học tập NK VCT BD nhóm thực nghiệm với học nội dung khác nhau của nhóm đối chứng ở cả nam lẫn nữ. Cụ thể là:

*** Về nữ SV:** Kết quả kiểm tra và tính toán được trình bày ở bảng 3.18.

Bảng 3.18. Kết quả so sánh thể chất của nữ SV 2 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm (n=100)

Nhóm	Tiêu chí	Sau thực nghiệm		$t_{TN - ĐC}$	P
		TN	ĐC		
N	Chiều cao đứng (cm)	159.92	158.78	1.31	> 0.05
	Cân nặng (kg)	54.54	52.88	1.65	> 0.05
	BMI (kg/m ²)	21.32	21.04	0.66	> 0.05
	Dung tích sống (l)	2.68	2.56	2.99	< 0.05
	Công năng tim (HW)	9.00	11.88	6.09	< 0.05
	Lực Bóp tay thuận (KG)	33.58	28.66	6.76	< 0.05
	Gập bụng 30s (số lần)	21.22	17.86	12.58	< 0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	167.64	161.84	4.81	< 0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.85	6.44	5.86	< 0.05
	Chạy 4x10m (s)	12.16	12.86	5.03	< 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1079.54	980.00	8.25	< 0.05

Ghi chú: $n_A + n_B - 2 = 50 + 50 - 2 = 98$, $t_{0.05} = 1.980$, $t_{0.01} = 2.620$, $t_{0.001} = 3.370$

Qua bảng 3.18 cho thấy, Thành tích kiểm tra thể chất sau TN của nhóm nữ TN đều cao hơn nhóm đối chứng cả 11/11 tiêu chí, trong đó có 8/11 tiêu chí đánh giá chức năng và chỉ tiêu đánh giá thể lực của nhóm TN cao hơn hẳn và có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{tính} = 2.99 - 12.58 > t_{0.05} = 1.98$. Riêng 3 chỉ tiêu đánh giá hình thái là cao hơn, xong chưa có sự khác biệt với $P > 0.05$, vì đều có $t_{tính} = 0.66 - 1.65 < t_{0.05} = 1.98$.

*** Về nam SV:** Kết quả kiểm tra và tính toán được trình bày ở bảng 3.19.

Bảng 3.19. Kết quả so sánh thể chất của nam SV 2 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm (n=100)

Nhóm	Tiêu chí	Sau thực nghiệm		$t_{TN - ĐC}$	P
		TN	ĐC		
NAM	Chiều cao đứng (cm)	167.06	166.50	0.55	> 0.05
	Cân nặng (kg)	58.14	58.26	0.07	> 0.05
	BMI (kg/m ²)	20.81	21.02	0.40	> 0.05
	Dung tích sống (l)	3.55	3.43	7.46	< 0.05
	Công năng tim (HW)	9.95	11.05	2.23	< 0.05
	Lực Bóp tay thuận (KG)	50.38	46.06	3.97	< 0.05
	Gập bụng 30s (số lần)	22.96	19.02	11.39	< 0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	200.88	195.94	2.25	< 0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.63	5.86	2.12	< 0.05
	Chạy 4x10m (s)	11.77	12.01	2.42	< 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1176.20	1214.60	2.92	< 0.05

Ghi chú: $n_A + n_B - 2 = 50 + 50 - 2 = 98$, $t_{0.05} = 1.980$, $t_{0.01} = 2.620$, $t_{0.001} = 3.370$

Qua bảng 3.19 cho thấy, thành tích kiểm tra thể chất sau TN của nhóm nam TN đều cao hơn hẳn nhóm đối chứng cả 11/11 tiêu chí, trong đó có 8/11 tiêu chí chức năng và test thể lực của nhóm TN cao hơn và có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{tính} = 2.12 - 11.39 > t_{0.05} = 1.98$. Riêng 3 chỉ tiêu hình thái là cao hơn, xong chưa có sự khác biệt với $P > 0.05$, vì đều có $t_{tính} = 0.07 - 0.55 < t_{0.05} = 1.98$.

Bảng 3.20. Nhịp tăng trưởng về thể chất của nữ SV 2 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm (n=100)

TT	Tiêu chí	Nhóm đối chứng					Nhóm thực nghiệm				
		ĐC1	ĐC2	W%	t	p	TN1	TN2	W%	t	p
Nữ	Chiều cao đứng (cm)	158.48	158.78	0.19	2.88	<0.05	158.84	159.92	0.68	6.49	<0.05
	Cân nặng (kg)	52.46	52.88	0.80	3.2	<0.05	52.40	54.54	4.00	17.64	<0.05
	BMI (kg/m ²)	20.96	21.04	0.38	1.29	>0.05	20.76	21.32	2.63	9.57	<0.05
	Dung tích sống (l)	1.99	2.56	25.27	27.44	<0.05	1.99	2.68	29.34	55.07	<0.05
	Công năng tim (HW)	12.39	11.88	4.25	1.12	>0.05	12.58	9.00	33.17	7.19	<0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	27.88	28.66	2.76	0.94	>0.05	28.20	33.58	17.42	9.41	<0.05
	Gập bụng 30s (lần)	16.32	17.86	9.01	5.11	<0.05	16.38	21.22	25.74	17.92	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	162.88	161.84	0.64	0.85	>0.05	163.12	167.64	2.73	4.2	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.48	6.44	0.63	0.39	>0.05	6.51	5.85	10.64	6.07	<0.05
	Chạy 4x10m (s)	12.83	12.86	0.21	0.2	>0.05	12.87	12.16	5.64	5.77	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	925.08	980.00	5.77	5.01	<0.05	920.28	1079.54	15.93	13.13	<0.05

Ghi chú: $n = n - 1 = 50 - 1 = 49$, $t_{0.05} = 2.000$, $t_{0.01} = 2.660$, $t_{0.001} = 3.460$

Bảng 3.21. Nhịp tăng trưởng về thể chất của nam sinh viên 2 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm (n=100)

TT	Tiêu chí	Nhóm đối chứng					Nhóm thực nghiệm				
		ĐC1	ĐC2	W%	t	p	TN1	TN2	W%	t	p
Nam	Chiều cao đứng (cm)	166.22	166.50	0.17	3.45	<0.05	166.82	167.06	0.14	2.04	<0.05
	Cân nặng (kg)	57.58	58.26	1.17	4.31	<0.05	57.40	58.14	1.28	2.93	<0.05
	BMI (kg/m ²)	20.84	21.02	0.85	3.41	<0.05	20.60	20.81	1.02	2.49	<0.05
	Dung tích sòng (l)	3.11	3.43	9.71	4.53	<0.05	3.10	3.55	13.49	45.87	<0.05
	Công năng tim (HW)	12.34	11.05	11.06	2.6	<0.05	11.96	9.95	18.39	3.76	<0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	43.98	46.06	4.62	1.99	>0.05	44.38	50.38	12.66	5.63	<0.05
	Gập bụng 30s (lần)	17.88	19.02	6.18	3.91	<0.05	18.04	22.96	24.00	14.56	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	198.30	195.94	1.20	1.74	>0.05	197.14	200.88	1.88	2.16	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.92	5.86	0.94	0.58	>0.05	5.99	5.63	6.13	3.08	<0.05
	Chạy 4x10m (s)	12.19	12.01	1.54	2.28	<0.05	12.18	11.77	3.39	3.6	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	983.60	1214.60	21.02	16..92	<0.05	978.00	1176.20	18.40	39.28	<0.05

Ghi chú: $n = n - 1 = 50 - 1 = 49$, $t_{0.05} = 2.000$, $t_{0.01} = 2.660$, $t_{0.001} = 3.460$

b) Đánh giá sự phát triển thể chất của hai nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm: Căn cứ vào kết quả kiểm tra thể chất của cả nam, nữ hai nhóm TN và ĐC trước và sau thực nghiệm, luận án tiến hành tính toán về mức độ tăng trưởng của từng chỉ tiêu, dùng công thức tính nhịp tăng trưởng đã trình bày ở chương 2 mục 2.1.7. Cụ thể như sau:

*** Về nữ SV:** Kết quả kiểm tra thể chất 2 nhóm nữ TN và ĐC và tính toán về nhịp tăng trưởng sau TN được trình bày qua bảng 3.20.

- **Chiều cao đứng:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

+ **Nữ nhóm ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm là $\bar{X} = 158.78$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 0.19\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 2.88 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nữ Nhóm TN:** Chỉ số trung bình sau quá trình thực nghiệm là $\bar{X} = 159.92$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 0.68\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$, vì $t = 6.49 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Cân nặng:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau quá trình thực nghiệm là $\bar{X} = 52.88$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 0.80\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$, vì $t = 3.2 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau quá trình thực nghiệm là $\bar{X} = 54.54$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 4\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$, vì $t = 17.64 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Chỉ số BMI:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm là $\bar{X} = 21.04$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 0.38\%$, sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t = 1.29 < t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 21.32$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 2.63\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 9.57 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Dung tích sống:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 2.56$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 25.27\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 27.44 > t_{0.05} = 2.000$.

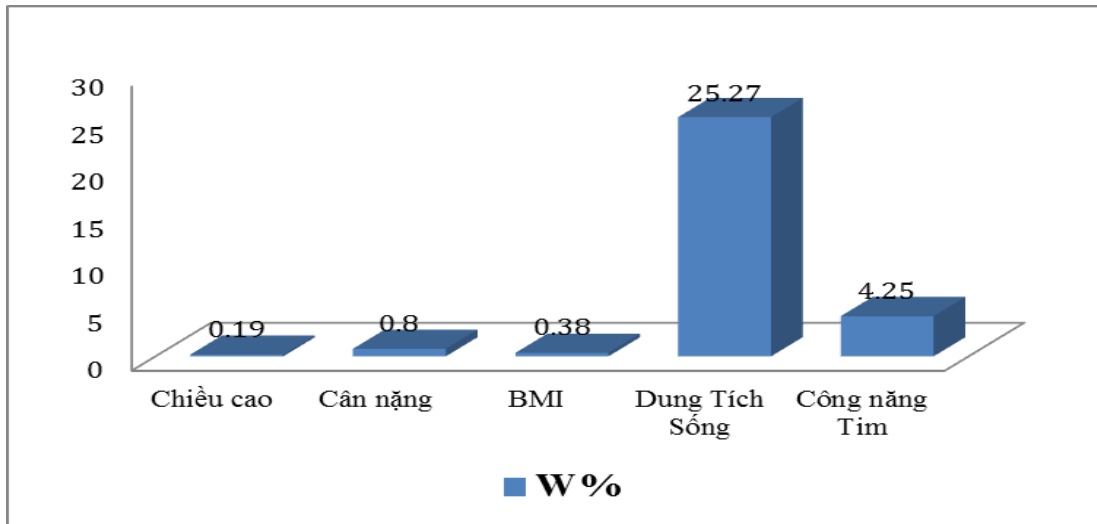
+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 2.68$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 29.34\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 55.07 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Công năng tim:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

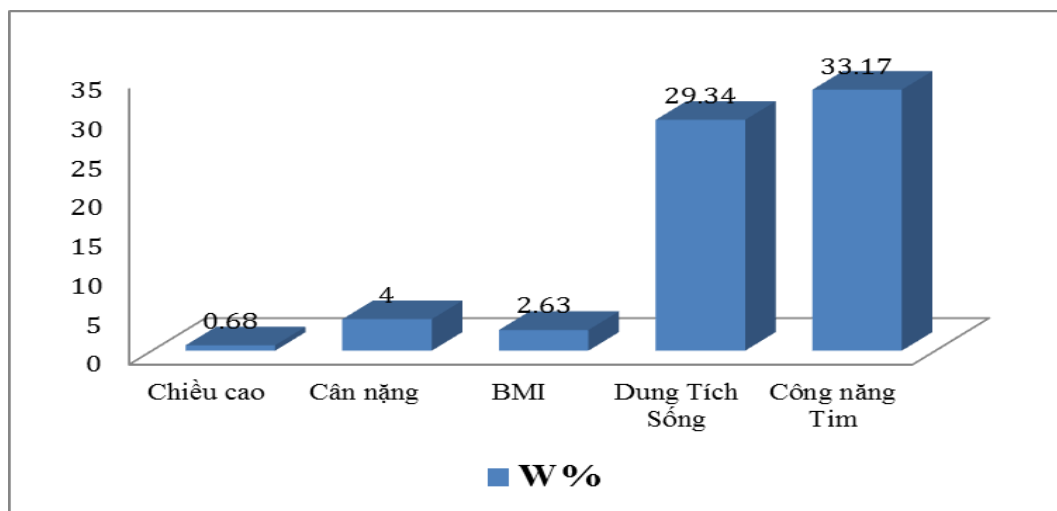
+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 11.88$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 4.25\%$, sự tăng trưởng chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t = 1.12 < t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 9$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 33.17\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 7.19 > t_{0.05} = 2.000$.

Nhịp tăng trưởng trung bình các chỉ số hình thái, chức năng của nữ SV hai nhóm TN và ĐC sau TN được biểu thị qua biểu đồ 3.15 và 3.16.



Biểu đồ 3.15. Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các tiêu chí hình thái, chức năng nhóm nữ ĐC sau thực nghiệm (n=50)



Biểu đồ 3.16: Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các tiêu chí hình thái, chức năng nhóm nữ TN sau thực nghiệm (n=50)

- **Lực bóp tay thuận:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 28.66$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 2.76\%$, sự tăng trưởng chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t = 0.94 < t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 33.58$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 17.42\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 9.41 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Gập bụng 30s:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 17.86$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 9.01\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 5.11 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 21.22$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 25.74\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 17.92 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Bật xa tại chỗ:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau TN có $\bar{X} = 161.84$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 0.64\%$, sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t = 0.85 < t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 167.64$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 2.73\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 4.2 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Chạy 30m XPC:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 6.44$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 0.63\%$, sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t = 0.39 < t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 5.85$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 10.64\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 6.07 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Chạy con thoi 4x10m:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 12.86$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 0.63\%$, sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t = 0.21 < t_{0.05} = 2.000$.

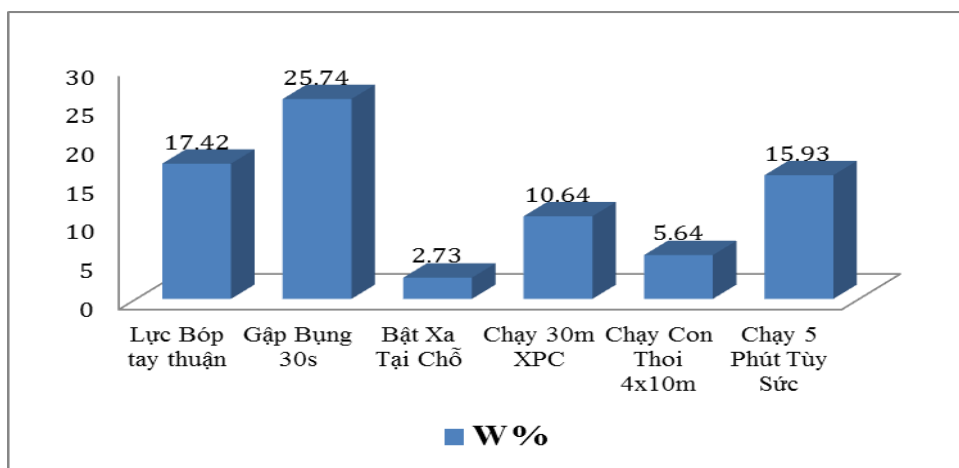
+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 12.16$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 10.64\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 6.07 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Chạy 5 phút tùy sức:** Qua bảng 3.20 cho thấy;

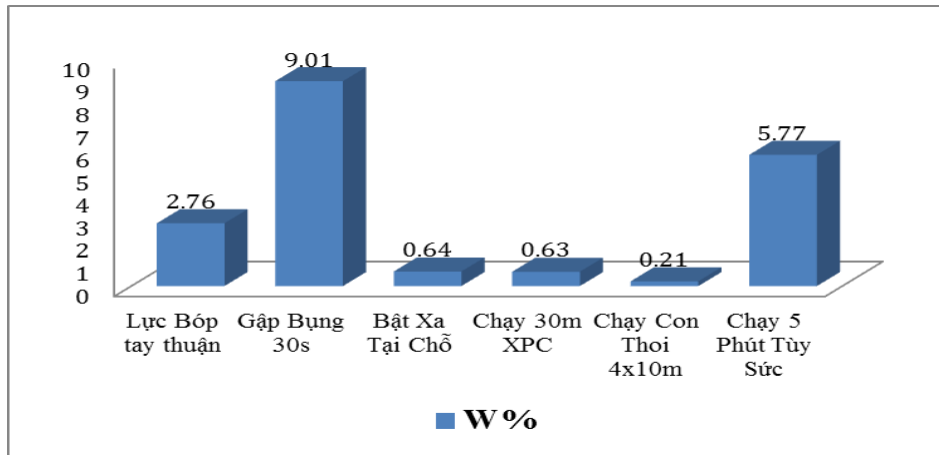
+ **Nhóm Nữ ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 1214.6$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 21.02\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 16.92 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm Nữ TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 1079.54$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 15.93\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 13.13 > t_{0.05} = 2.000$.

Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực của nữ SV hai nhóm TN và ĐC sau TN được biểu thị qua biểu đồ 3.17 và 3.18.



Biểu đồ 3.17. Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các tiêu chí thể lực nhóm nữ TN sau thực nghiệm (n=50)



Biểu đồ 3.18: Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các tiêu chí thể lực nhóm nữ ĐC sau thực nghiệm (n=50)

Tóm lại: Thành tích kiểm tra thể chất sau TN của nhóm TN đều tăng trưởng cao hơn hẳn so với ban đầu ở cả 11/11 tiêu chí, nhịp tăng trưởng dao động từ 0.68% - 33.17%. Sự tăng trưởng cả 11/11 tiêu chí đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 4.2 - 55.07 > t_{0.05} = 2.000$. Trong khi thành tích kiểm tra thể chất sau TN của nhóm ĐC đều tăng trưởng cao hơn nhưng không nhiều so với ban đầu ở cả 11/11 tiêu chí, nhịp tăng trưởng dao động từ 0.19% - 25.27%. Trong đó, sự tăng trưởng chỉ có 4/11 tiêu chí (03 chỉ số hình thái và 01 test thể lực) là có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 2.88 - 27.44 > t_{0.05} = 2.000$. Còn lại 2 tiêu chí chức năng và 5/6 tiêu chí thể lực tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 0.2 - 1.29 < t_{0.05} = 2.000$. Điều đó đã chứng minh tính hiệu quả rõ rệt của việc ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy VCT BD đã cho kết quả khả quan so với chương trình giảng dạy các môn học khác trước đây.

* **Về nam SV:** Kết quả kiểm tra thể chất nam SV 2 nhóm TN và ĐC và tính toán về nhịp tăng trưởng sau TN được trình bày qua bảng 3.21.

- **Chiều cao đứng:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 167.06$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 0.14\%$, sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t = 1.94 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 166.50$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 0.17\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 3.45 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Cân nặng:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 58.14$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 1.28\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 2.93 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 58.26$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 1.17\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 4.31 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Chỉ số BMI:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 20.81$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 1.02\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 2.49 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 21.02$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 0.85\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 3.41 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Dung tích sống:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 3.55$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 13.49\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 45.87 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 3.43$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 9.71\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 4.53 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Công năng tim:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 9.95$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 18.39\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 3.76 > t_{0.05} = 2.000$.

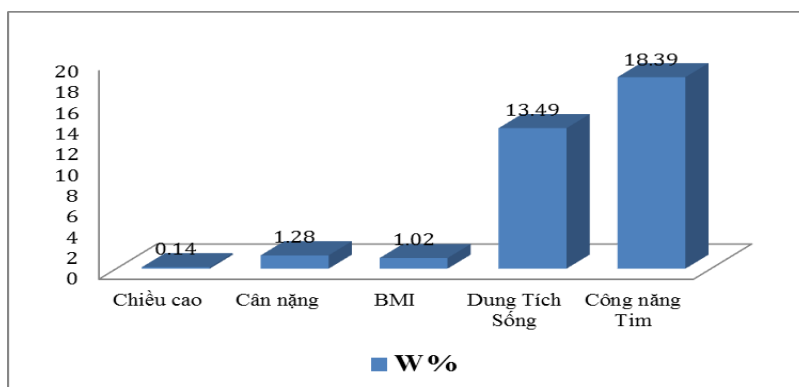
+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 11.05$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 11.06\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 2.6 > t_{0.05} = 2.000$.

Nhịp tăng trưởng trung bình các chỉ số hình thái, chức năng của nam SV hai nhóm TN và ĐC sau TN được biểu thị qua biểu đồ 3.19 và 3.20.

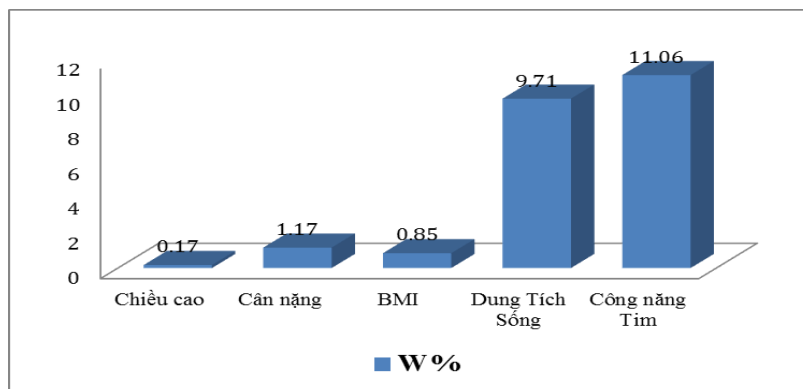
- **Lực bóp tay thuận:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 50.38$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 12.66\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 5.63 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 46.06$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 4.62\%$, sự tăng trưởng chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê với $P > 0.05$, vì $t = 1.99 < t_{0.05} = 2.000$.



Biểu đồ 3.19. Nhịp tăng trưởng trung bình các chỉ số hình thái, chức năng nhóm nam TN sau thực nghiệm (n=50)



Biểu đồ 3.20. Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các chỉ số hình thái, chức năng nhóm nam ĐC sau thực nghiệm (n=50)

- **Gập bụng 30s:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 22.96$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 24\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 14.56 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 19.02$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 6.18\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 3.91 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Bật xa tại chỗ:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 200.88$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 1.88\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 2.16 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 195.94$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 1.20\%$, sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t = 1.74 < t_{0.05} = 2.000$.

- **Chạy 30m XPC:** Kết quả tính toán cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 5.63$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 6.13\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 3.08 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 5.86$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 0.94\%$, sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t = 0.58 < t_{0.05} = 2.000$.

- **Chạy con thoi 4x10m:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 11.77$, nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm có $W\% = 3.39\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 3.6 > t_{0.05} = 2.000$.

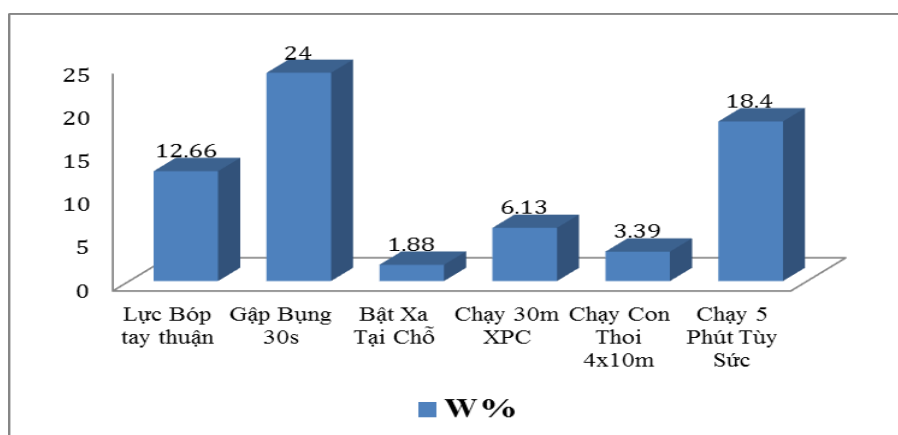
+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 12.01$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 1.54\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 2.28 > t_{0.05} = 2.000$.

- **Chạy 5 phút tùy sức:** Qua bảng 3.21 cho thấy;

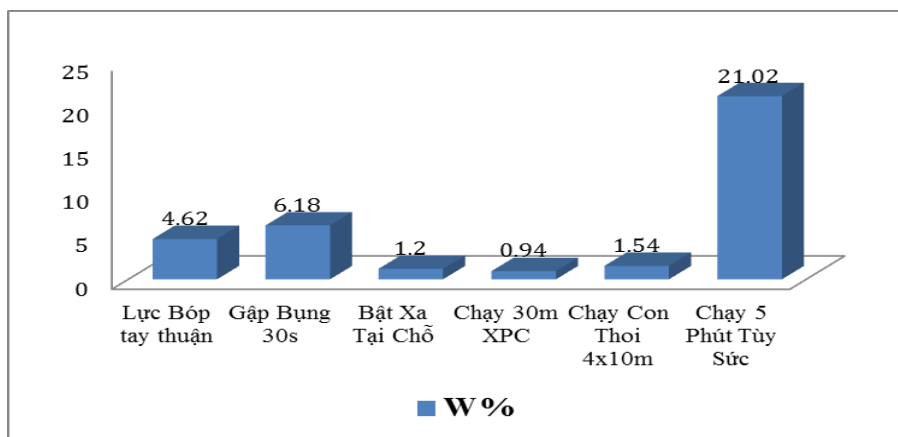
+ **Nhóm nam TN:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 1176.2$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 18.4\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 39.28 > t_{0.05} = 2.000$.

+ **Nhóm nam ĐC:** Chỉ số trung bình sau thực nghiệm có $\bar{X} = 980m$, nhịp tăng trưởng sau TN có $W\% = 5.83\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t = 5.77 > t_{0.05} = 2.000$.

Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực của nam SV hai nhóm TN và ĐC sau TN được biểu thị qua biểu đồ 3.21 và 3.22.



Biểu đồ 3.21. Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các test thể lực nhóm nam TN sau thực nghiệm (n=50)



Biểu đồ 3.22. Nhịp tăng trưởng trung bình về thành tích các test thể lực nhóm nam ĐC sau thực nghiệm (n=50)

Tóm lại: Thành tích kiểm tra thể chất nam SV sau TN của nhóm TN đều tăng trưởng cao hơn hẳn so với ban đầu ở cả 11/11 tiêu chí, nhịp tăng trưởng dao động từ 0.14% - 24%. Sự tăng trưởng cả 11/11 tiêu chí đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 2.04 - 45.87 > t_{0.05} = 2.000$. Trong khi thành tích kiểm tra thể chất sau TN của nhóm ĐC đều tăng trưởng cao hơn nhưng không nhiều so với ban đầu ở cả 11/11 tiêu chí, nhịp tăng trưởng dao động từ 0.17% - 21.02%. Trong đó, sự tăng trưởng chỉ có 8/11 tiêu chí (03 chỉ số hình thái, 2 chỉ số chức năng và 3 test thể lực) là có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 2.28 - 16.92 > t_{0.05} = 2.000$. Còn lại 3/6 tiêu chí thể lực tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 0.58 - 1.99 < t_{0.05} = 2.000$. Điều đó đã chứng minh tính hiệu quả rõ rệt của việc ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy VCT BD đã cho kết quả khả quan so với chương trình giảng dạy các môn học khác trước đây.

3.3.3. Đánh giá sự hài lòng sau thực nghiệm

- ***Đánh giá sự hài lòng sau thực nghiệm***

Để đánh giá sự hài lòng của SV về chương trình GDTC NK; luận án tiến hành xây dựng phiếu khảo sát gồm 5 biến hỏi, theo thang đo 5 mức độ từ hoàn toàn không hài lòng đến hoàn toàn hài lòng chủ đề xoay quanh các nội dung như sau:

1. *Mức độ hài lòng của anh/chị khi tham gia chương trình NK VCT BD?*
2. *Sau khi học xong xong chương trình NK môn VCT BD, anh/chị cảm thấy sức khoẻ của mình cải thiện như thế nào?*
3. *Đánh giá sự hài lòng của anh/chị về nội dung, chương trình như thế nào?*
4. *Anh/chị đánh giá về phương pháp giảng dạy/huấn luyện của GV đứng lớp như thế nào?*
5. *Anh/chị đánh giá như thế nào nếu nhà trường tổ chức thêm học phần VCT BD nâng cao?*

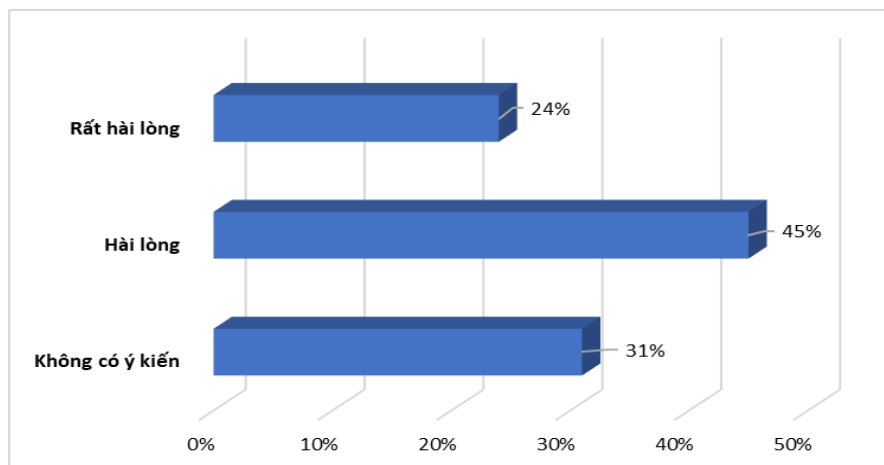
Quá trình thu thập số liệu kết hợp với ứng dụng của phần mềm SPSS 20.0 xử lý số liệu và thực hiện các phép kiểm định thống kê mô tả giá trị trung bình (mean) và độ lệch chuẩn (Std.De) mà các khách thể nghiên cứu (100 SV trong đó 50 SV nam và VCT BD tại Trường CĐ CNTTĐ; kết quả khảo sát được thống kê và thể hiện qua (bảng 3.22). Kết quả bảng 3.22 cho thấy:

*** *Đánh giá về mức độ hài lòng của SV khi tham gia chương trình NK môn VCT BD?*** Số người đánh giá ở mức độ “không có ý kiến” có 31 người, chiếm tỷ lệ 31.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “không có ý kiến” có 12 người chiếm tỷ lệ 24.0% trong nam; số lượng SV nữ có 19 người chiếm tỷ lệ 38.0% trong nữ; số người đánh giá ở mức độ “hài lòng” có 45 người. Chiếm tỷ lệ 45.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ "hài lòng" có 27 người chiếm tỷ lệ 54.0% trong nam; số lượng SV nữ có 18 người chiếm tỷ lệ 36.0%

trong nữ; số người đánh giá ở mức độ “rất hài lòng” có 24 người, chiếm tỷ lệ 24.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “rất hài lòng” có 11 người chiếm tỷ lệ 22.0% trong nam; số lượng SV nữ có 13 người chiếm tỷ lệ 26.0% trong nữ; đánh giá chung mức độ “hài lòng đến hoàn toàn hài lòng” chiếm ưu thế; biểu đồ 3.23.

Bảng 3.22. Đánh giá sự hài lòng và các mức độ cảm nhận của SV sau khi tham gia lớp NK môn VCT BD (n=100)

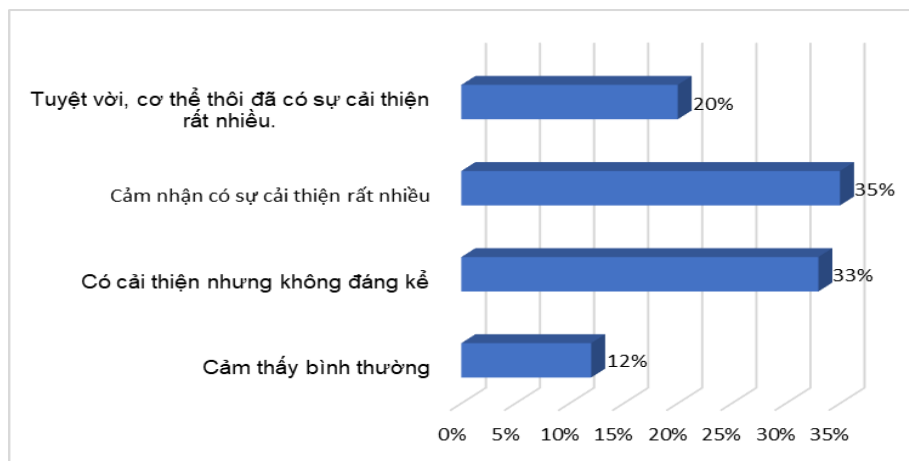
Biến khảo sát	Mức độ đánh giá	Tổng (n=100)		Nam (n=50)		Nữ (n=50)	
		SL	%	SL	%	SL	%
Mức độ hài lòng của anh/chị khi tham gia chương trình NK VCT BD?	Không có ý kiến	31	31.0	12	24.0	19	38.0
	Hài lòng	45	45.0	27	54.0	18	36.0
	Rất hài lòng	24	24.0	11	22.0	13	26.0
Sau khi học xong chương trình VCT BD giờ NK, anh/chị cảm thấy sức khỏe của mình cải thiện như thế nào?	Sức khỏe yếu	12	12.0	3	6.0	9	18.0
	Bình thường	33	33.0	16	32.0	17	34.0
	Sức khỏe tốt	35	35.0	20	40.0	15	30.0
	Sức khỏe rất tốt	20	20.0	11	22.0	9	18.0
Đánh giá sự hài lòng của anh/chị về nội dung, chương trình như thế nào?	Ít hài lòng	28	28.0	14	28.0	14	28.0
	Không hài lòng	52	52.0	27	54.0	25	50.0
	Hài lòng	24	24.0	11	22.0	13	26.0
	Rất hài lòng	20	20.0	9	18.0	11	22.0
Anh/chị đánh giá về phương pháp giảng dạy/huấn luyện của giảng viên đứng lớp như thế nào?	Ít hài lòng	36	36.0	19	38.0	17	34.0
	Không hài lòng	48	48.0	23	46.0	25	50.0
	Hài lòng	45	45.0	27	54.0	18	36.0
	Rất hài lòng	16	16.0	8	16.0	8	16.0
Nếu nhà trường tiếp tục tổ chức tập luyện VCT BD giờ NK thì anh/chị có đăng ký tham gia?	Không tham gia	16	16.0	11	22.0	5	10.0
	Có thể tham gia	50	50.0	20	40.0	30	60.0
	Tham gia	20	20.0	9	18.0	11	22.0
	Rất thích tham gia	34	34.0	19	38.0	15	30.0



Biểu đồ 3.23. Đánh giá về mức độ hài lòng của SV sau khi tham gia chương trình NK môn VCT BD (n=100)

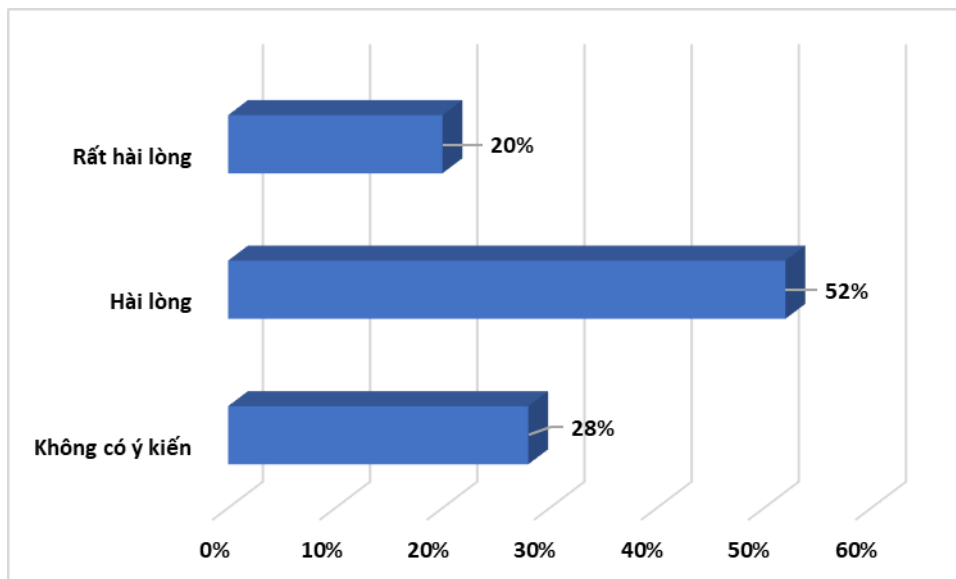
*** Đánh giá về việc sau khi học xong chương trình môn VCT BD giờ NK, SV cảm thấy sức khỏe của mình cải thiện như thế nào?**

Số người đánh giá ở mức độ “cảm thấy bình thường” có 12 người, chiếm tỷ lệ 12.0% trong tổng số người được khảo sát; trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “cảm thấy bình thường” có 3 người chiếm tỷ lệ 6.0% trong nam; số lượng SV nữ có 09 người chiếm tỷ lệ 18.0% trong nữ; số người đánh giá ở mức độ “có cải thiện nhưng không đáng kể” có 33 người, chiếm tỷ lệ 33.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “có cải thiện nhưng không đáng kể” có 16 người chiếm tỷ lệ 32.0% trong nam; số lượng sinh viên nữ có 17 người chiếm tỷ lệ 34.0% trong nữ; số người đánh giá ở mức độ “cảm nhận có sự cải thiện rất nhiều” có 35 người; chiếm tỷ lệ 35.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “cảm nhận có sự cải thiện rất nhiều” có 20 người chiếm tỷ lệ 40.0% trong nam; số lượng SV nữ có 15 người chiếm tỷ lệ 30.0% trong nữ; số người đánh giá ở mức độ “tuyệt vời, cơ thể tôi đã có sự cải thiện rất nhiều” có 20 người, chiếm tỷ lệ 20.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng sinh viên nam đánh giá ở mức độ “tuyệt vời, cơ thể tôi đã có sự cải thiện rất nhiều” có 11 người chiếm tỷ lệ 22.0% trong nam; số lượng SV nữ có 09 người, chiếm tỷ lệ 18.0% trong nữ; đánh giá chung mức độ “có sự cải thiện đáng kể” về sức khỏe chiếm ưu thế; biểu đồ 3.24.



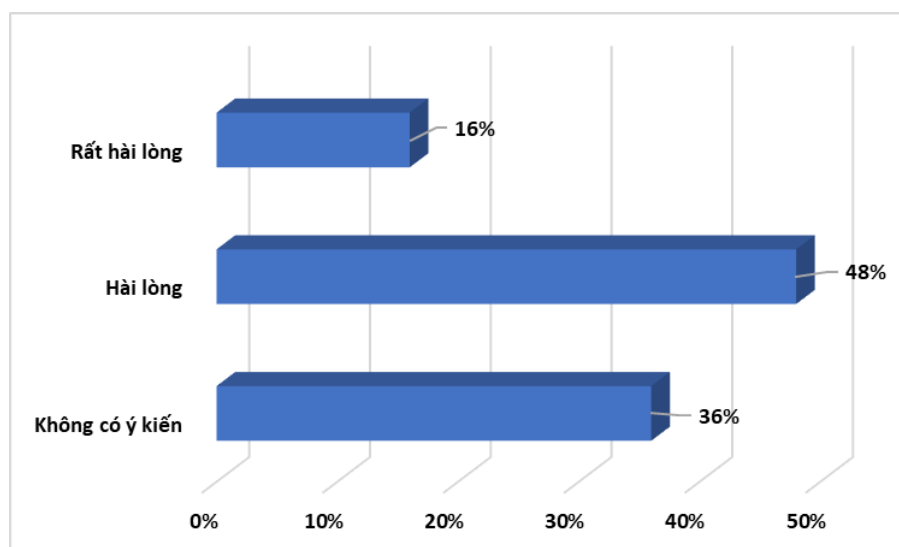
Biểu đồ 3.24. Đánh giá về việc cải thiện sức khỏe sau khi tham gia chương trình học GDTC NK môn VCT BD (n=100)

*** Đánh giá sự hài lòng của SV về nội dung, chương trình học GDTC NK như thế nào?** Số người đánh giá ở mức độ “không có ý kiến” có 28 người, chiếm tỷ lệ 28.0% trong tổng số người được khảo sát; số người đánh giá ở mức độ “hài lòng” có 52 người, chiếm tỷ lệ 52.0% trong tổng số người được khảo sát. Số người đánh giá ở mức độ “rất hài lòng” có 20 người, chiếm tỷ lệ 20.0% trong tổng số người được khảo sát; đánh giá chung mức độ “hài lòng và rất hài lòng” chiếm ưu thế; biểu đồ 3.25.



Biểu đồ 3.25. Đánh giá sự hài lòng của SV về nội dung, chương trình học GDTC NK (n=100)

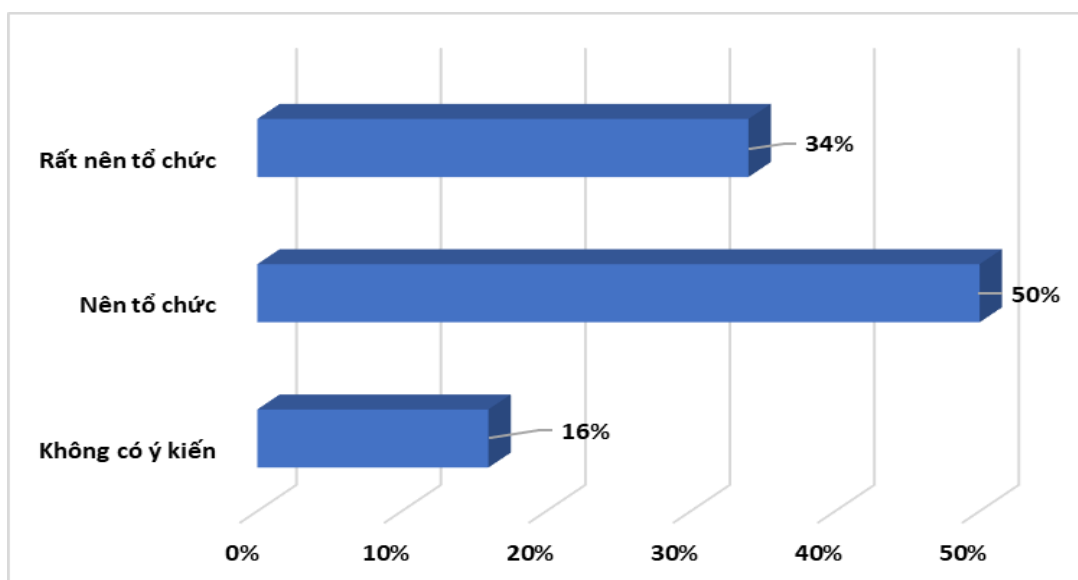
*** Đánh giá về phương pháp giảng dạy/huấn luyện của GV đứng lớp như thế nào?** Số người đánh giá ở mức độ “không có ý kiến” có 36 người, chiếm tỷ lệ 36.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “không có ý kiến” có 19 người chiếm tỷ lệ 38.0% trong nam; số lượng sinh viên nữ có 17 người chiếm tỷ lệ 34.0% trong nữ; số người đánh giá ở mức độ “hài lòng” có 48 người, chiếm tỷ lệ 48.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “hài lòng” có 23 người chiếm tỷ lệ 46.0% trong nam; số lượng SV nữ có 25 người chiếm tỷ lệ 50.0% trong nữ; số người đánh giá ở mức độ “rất hài lòng” có 16 người, chiếm tỷ lệ 16.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “rất hài lòng” có 08 người chiếm tỷ lệ 16.0% trong nam; số lượng sinh viên nữ có 08 người chiếm tỷ lệ 16.0% trong nữ; đánh giá chung mức độ “hài lòng và hoàn toàn hài lòng” chiếm ưu thế, biểu đồ 3.26



Biểu đồ 3.26. Đánh giá về phương pháp giảng dạy/huấn luyện của GV đứng lớp (n=100)

*** Đánh giá như thế nào nếu nhà trường tổ chức thêm học phần VCT BD nâng cao?** Số người đánh giá ở mức độ “không có ý kiến” có 16 người, chiếm tỷ lệ 16.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “không có ý kiến” có 11 người chiếm tỷ lệ 22.0% trong nam;

số lượng SV nữ có 5 người chiếm tỷ lệ 10.0% trong nữ; số người đánh giá ở mức độ “nên tổ chức” có 50 người, chiếm tỷ lệ 50.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “nên tổ chức” có 20 người chiếm tỷ lệ 40.0% trong nam; số lượng SV nữ có 30 người chiếm tỷ lệ 60.0% trong nữ; số người đánh giá ở mức độ “rất nên tổ chức” có 34 người, chiếm tỷ lệ 34.0% trong tổng số người được khảo sát trong đó số lượng SV nam đánh giá ở mức độ “rất nên tổ chức” có 19 người chiếm tỷ lệ 38.0% trong nam; số lượng SV nữ có 15 người chiếm tỷ lệ 30.0% trong nữ; đánh giá chung mức độ “nên tổ chức một lớp học NK nâng cao sau khi kết thúc chương trình hiện tại” chiếm ưu thế; biểu đồ 3.27.



Biểu đồ 3.27. Đánh giá như thế nào nếu nhà trường tổ chức thêm học phần môn VCT BD nâng cao (n=100)

3.3.4. Bàn luận về hiệu quả ứng dụng chương trình NK môn VCT BD

Bàn luận về kết quả thực nghiệm:

Sau 09 tháng thực nghiệm theo lộ trình đã xây dựng, luận án đã tiến hành đánh giá hiệu quả nội dung NK môn VCT BD tại trường CD CNTĐ; quá trình tổ chức thực nghiệm, luận án đã sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song **200 SV** được chia làm **02 nhóm**; Nhóm thực nghiệm gồm 100 SV (trong đó có 50 SV nam và 50 SV nữ học tập theo chương trình môn VCT BD

được luận án xây dựng); Nhóm đối chứng gồm 100 SV (trong đó có 50 SV nam học môn NK Bóng đá; 50 SV nữ học NK Cầu lông), các kết quả được thể hiện như sau:

Đánh giá ở thời điểm trước thực nghiệm các chỉ tiêu về hình thái, chức năng thể lực của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự tương đồng, qua kiểm định tính thông báo (t_{student}) kết quả chỉ thấy thời điểm trước thực nghiệm, ở cả 2 nhóm đối tượng SV nam và SV nữ thực 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra, đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê; (khi so sánh kết quả kiểm tra mức độ phát triển thể chất của nhóm thực nghiệm và kết quả kiểm tra mức độ phát triển thể chất của nhóm đối chứng cho thấy $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$), điều này chứng tỏ sự phân nhóm của đề tài hoàn toàn khách quan, SV ở các nhóm không có sự khác biệt về thể chất ở thời điểm trước thực nghiệm;

Đánh giá ở thời điểm sau thực nghiệm; ở thời điểm sau thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh mức độ phát triển thể chất của SV bao gồm các yếu tố (*Đánh giá hình thái cơ thể, Đánh giá chức năng cơ thể, Đánh giá tố chất vận động*); kết quả cho thấy, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng đáng kể:

- Đánh giá về nhóm nữ sau thực nghiệm:

+ Kết quả sau thực nghiệm cho thấy, ở nhóm nữ thực nghiệm và nhóm nữ đối chứng, sau thực nghiệm đều có sự chuyển biến đáng kể về thành tích (bao gồm các giá trị trung bình về các chỉ tiêu test kiểm tra); Các chỉ số hình thái như chỉ số chiều cao, chỉ số cân nặng, chỉ số BMI giữa 2 nhóm nữ thực nghiệm và nữ đối chứng khi so sánh trước thực nghiệm và sau thực nghiệm không có sự khác biệt nhiều (kể cả so sánh cùng nhóm và so sánh khác nhóm); nhịp tăng trưởng về chỉ tiêu hình thái thể hiện ở nhóm nữ thực nghiệm là 2.44%, tăng trưởng về hình thái của nhóm nữ đối chứng là 0.46%; các chỉ tiêu đánh giá về chức năng và thể lực cho thấy, cả 02 nhóm đều có sự tăng tiến đáng kể; về chỉ tiêu đánh giá chức năng cơ thể (dung tích sống và công năng tim); nhóm nữ thực nghiệm tăng trưởng sau thực nghiệm là 34.21%, nhóm nữ đối chứng cũng có tăng trưởng nhưng ít hơn, nhịp tăng trưởng về chỉ tiêu chức năng của nhóm nữ đối

chứng là 14.76%; các chỉ tiêu về thể lực như (gập bụng, chạy 30mXPC; bật xa tại chỗ; Chạy con thoi 4x10m; chạy tùy sức 5 phút (m)) cả 2 nhóm nữ thực nghiệm và nữ đối chứng đều có sự tăng trưởng, nhóm nữ thực nghiệm trung bình tăng trưởng về thể lực là 13.02%, nhóm nữ đối chứng tăng trưởng 3.17%; như vậy, đánh giá về các chỉ tiêu về chức năng và thể lực sau thực nghiệm, kết quả cho thấy, nhóm nữ thực nghiệm có sự thể hiện khác biệt vượt trội (nhiều) hơn nhóm nữ đối chứng, với $P\text{value} < P.01$.

- Đánh giá về nhóm nam sau thực nghiệm:

+ Kết quả sau thực nghiệm cho thấy, ở nhóm nam thực nghiệm và nhóm nam đối chứng sau thực nghiệm đều có sự chuyển biến đáng kể về thành tích (bao gồm giá trị trung bình về các chỉ tiêu test kiểm tra); tăng trưởng về hình thái nhóm nam thực nghiệm tăng 0.81%; nhóm nam đối chứng tăng trưởng về hình thái là 0.73%; các chỉ tiêu đánh giá còn lại (đánh giá về chức năng và thể lực) cả 2 nhóm nam đều có sự tăng tiến đáng kể;

+ Các chỉ số hình thái như chỉ số chiều cao, chỉ số cân nặng, chỉ số BMI giữa nhóm nam thực nghiệm và nhóm nam đối chứng không có sự khác biệt đáng kể hay nói cách khác là chỉ tiêu về hình thái có sự phát triển tương đương nhau (kể cả so sánh cùng nhóm và so sánh khác nhóm);

+ Về chỉ số thể lực, cả 02 nhóm nam thực nghiệm và đối chứng đều tăng tiến đáng kể về chỉ về chỉ số chức năng (chỉ số dung tích sống và công năng tim); sau thực nghiệm chỉ số chức năng của nhóm nam thực nghiệm tăng tiến 15.94%, nhóm nam đối chứng tăng tiến 10.39%;

+ Đánh giá về các tổ chất thể lực (Lực Bóp tay thuận; Gập Bụng 30s; Bật Xa Tại Chỗ; Chạy 30m XPC; Chạy Con Thoi 4x10m; Chạy 5 Phút Tùy Sức), nhịp tăng trưởng của nhóm nam thực nghiệm đạt 11.08%; nhịp tăng tiến về thể lực nhóm nam đối chứng đạt 6.56%;

Như vậy đánh giá chung sau thực nghiệm cả 2 nhóm nam thực nghiệm và nam đối chứng đều có sự tăng tiến (sự phát triển) đáng kể ở các chỉ tiêu đánh giá về chức năng và thể lực, kết quả sau thực nghiệm đã thể hiện được sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, thành tích của nhóm nam thực nghiệm vượt trội (nhiều) hơn nhóm nam đối chứng, với $P\text{value} < P.01$.

- Đánh giá về sự hài lòng sau thực nghiệm:

Kết quả sau thực nghiệm đề tài tiến hành đánh giá hài lòng của SV thông qua 02 nội dung chính là:

+ Đánh giá sự hài lòng và các mức độ cảm nhận của SV tham gia lớp NK môn VCT BD (được thể hiện ở bảng 3.22);

+ Đánh giá thống kê mô tả về sự hài lòng sau khi tham gia chương trình học NK môn VCT BD (được thể hiện ở bảng 3.23).

Kết quả đánh giá sự hài lòng của SV sau khi tham gia chương trình học NK môn VCT BD được thể hiện qua bảng thống kê mô tả ở bảng 3.23.

Bảng 3.23. Thống kê mô tả về sự hài lòng sau khi học xong chương trình NK VCT BD (n=100)

Biến khảo sát	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Đánh giá theo thang đo khoảng
Mức độ hài lòng của anh/chị khi tham gia chương trình ngoại khóa VCT BD?	3.93	0.74	Hài lòng
Sau khi học xong chương trình NK VCT BD, anh/chị cảm thấy sức khỏe của mình cải thiện như thế nào?	3.63	0.93	Cảm thấy sức khỏe có sự cải thiện rất nhiều
Đánh giá sự hài lòng của anh/chị về nội dung, chương trình như thế nào?	3.92	0.69	Hài lòng
Anh/chị đánh giá về phương pháp giảng dạy/huấn luyện của giảng viên đứng lớp như thế nào?	3.80	0.69	Hài lòng
Anh/chị đánh giá như thế nào nếu nhà trường tổ chức thêm học phần môn VCT BD nâng cao?	4.18	0.68	Cần thiết

Qua bảng 3.23, với 5 biến hỏi khảo sát đánh giá và mức độ hài lòng, kết quả cho thấy:

Đánh giá mức độ hài lòng của khi tham gia chương trình NK môn VCT BD; giá trị trung bình của sự khảo sát đạt 3.93 điểm, độ lệch chuẩn đạt 0.74 đánh giá theo thang đo khoảng 5 mức độ, thì điểm số trung bình 3.93 điểm đạt mức độ “Hài lòng” trong thang đo đã được xây dựng;

Nội dung đánh giá sau khi học xong xong chương trình NK môn VCT BD; SV cảm thấy sức khỏe của mình cải thiện như thế nào?; giá trị trung bình của sự khảo sát đạt 3.63 điểm, độ lệch chuẩn đạt 0.93 đánh giá theo thang đo khoảng 5 mức độ, thì điểm số trung bình 3.63 điểm đạt mức độ “Cảm thấy sức khỏe có sự cải thiện rất nhiều” trong thang đo đã được xây dựng;

Đánh giá sự hài lòng của SV về nội dung, chương trình GDTC NK như thế nào?; Giá trị trung bình của sự khảo sát đạt 3.92 điểm, độ lệch chuẩn đạt 0.69 đánh giá theo thang đo khoảng 5 mức độ, thì điểm số trung bình 3.92 điểm đạt mức độ “Hài lòng” trong thang đo đã được xây dựng;

Đánh giá về phương pháp giảng dạy/huấn luyện của GV đứng lớp trong quá trình tổ chức các hoạt động NK như thế nào?; giá trị trung bình của sự khảo sát đạt 3.8 điểm, độ lệch chuẩn đạt 0.69 đánh giá theo thang đo khoảng 5 mức độ, thì điểm số trung bình 3.8 điểm đạt mức độ “Hài lòng” trong thang đo đã được xây dựng;

Đánh giá của SV như thế nào? Nếu nhà trường tổ chức thêm học phần nâng cao?; Giá trị trung bình của sự khảo sát đạt 4.18 điểm, độ lệch chuẩn đạt 0.68 đánh giá theo thang đo khoảng 5 mức độ, thì điểm số trung bình 4.18 điểm đạt mức độ “Cần thiết nên tổ chức” trong thang đo đã được xây dựng;

Như vậy kết quả thống kê mô tả ở bảng 3.26 đã thể hiện trên tổng thể sự khảo sát 100 SV (50 nam và 50 nữ) giá trị trung bình của sự chọn lựa đều thể hiện mức độ hài lòng và cần thiết phải có GV/HLV đứng lớp; cần thiết nên tổ chức 01 lớp NK môn VCT BD nâng cao;

Đánh giá về mức độ hài lòng của các em SV sau khi học chương trình NK môn VCT BD; kết quả hồi quy nhị phân cho thấy; giá trị quan sát ở mức độ hài lòng có **63/69** trường hợp khảo sát; đánh giá về mức độ hài lòng sau khi học xong chương trình NK môn VCT BD, giá trị dự đoán hài lòng sau khi học xong chương trình NK GDTC là chiếm tỷ lệ 91.3%, bảng 3.25; quá trình sử lý các thuật toán thống kê về hồi quy nhị phân đã giá chung về mức độ dự đoán trung bình mức độ hài lòng của SV sau khi học xong chương trình NK môn VCT BD là **84.4%**.

Tiểu kết:

- Luận án ứng dụng thực nghiệm gồm 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Trong đó nhóm thực nghiệm (50 nam và 50 nữ) học tập theo chương trình VCT BD mà luận án xây dựng; Nhóm đối chứng (50 nam học môn NK bóng đá và 50 nữ học ngoại khóa NK cầu lông).

Thời gian thực nghiệm: 09 tháng (từ tháng 02/2019 tới tháng 11/2019). Thời gian cụ thể mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 2 tiết = 90 phút, thời gian tập từ 17h - 18h30 các ngày thứ 2, 4 và thứ 6 trong tuần.

- Sau thực nghiệm thành tích kiểm tra thể chất của nhóm nam, nữ TN đều cao hơn hẳn nhóm đối chứng cả 11/11 tiêu chí. Trong đó nam, nữ TN đều có 8/11 tiêu chí chức năng và test thể lực cao hơn nhóm ĐC và có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 2.12 - 12.58 > t_{0.05} = 1.98$. Riêng 3 chỉ số hình thái là cao hơn xong chưa có sự khác biệt với $P > 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 0.07 - 1.65 < t_{0.05} = 1.98$.

- Đánh giá nhịp tăng trưởng sau TN cho thấy: Cả nam và nữ nhóm TN đều tăng trưởng cao hơn hẳn so với ban đầu ở cả 11/11 tiêu chí, nhịp tăng trưởng dao động từ 0.14% - 33.17%. Sự tăng trưởng cả 11/11 tiêu chí đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 2.04 - 55.07 > t_{0.05} = 2.000$. Trong khi Thành tích của nam, nữ nhóm ĐC đều tăng trưởng cao hơn nhưng không nhiều so với ban đầu ở cả 11/11 chỉ số và test, nhịp tăng trưởng dao động từ 0.14% - 25.27%. Trong đó, sự tăng trưởng của nữ ĐC chỉ có 4/11 tiêu chí (03 chỉ số hình thái và 1 test thể lực) và ở nam ĐC có 8 /11 tiêu chí (03 chỉ số hình thái, 2 chỉ số chức năng và 3 test thể lực) là có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 2.28 - 27.44 > t_{0.05} = 2.000$.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết luận: Từ các kết quả công trình nghiên cứu trên, luận án rút ra **05** kết luận sau:

1. Luận án cũng là đề tài Tiến sĩ đầu tiên nghiên cứu lĩnh vực Võ cổ truyền Bình Định. Luận án góp phần phát triển rộng rãi nét tinh hoa, truyền thống võ học dân tộc, đào tạo ra thế hệ SV trí thức, năng động, khỏe mạnh sẵn sàng thích ứng yêu cầu xã hội thông qua các nội dung bài tập Võ cổ truyền Bình Định và lịch sử Võ cổ truyền Bình Định.

2. Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức cho thấy, việc thực hiện nội dung chương trình môn học GDTC của trường CD CNTĐ đã thực hiện theo đúng chương trình theo quy định do Bộ lao động - Thương binh Xã hội. Bộ môn GDTC thực hiện giảng dạy 60 tiết: 30 tiết bắt buộc (ĐK và TD). 30 tiết tự chọn (BC, CL, TENNIS, BD và BR).

- Về đội ngũ giảng viên GDTC của trường có 100% giảng viên (9/9) đạt trình độ từ thạc sĩ trở lên và có thâm niên và kinh nghiệm công tác, đảm bảo hiệu quả của công tác GDTC của trường.

- Về Cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy và học GDTC và thể thao ngoại khóa là đa dạng và đầy đủ phục vụ cho công tác giảng dạy. Kinh phí phục vụ cho GDTC cơ bản đảm bảo công tác giảng dạy và hoạt động thi đấu phong trào TDTT của trường.

- Về thực trạng thể chất SV trường CD CNTĐ vẫn còn hạn chế, số lượng nam, nữ SV chưa đạt theo tiêu chuẩn của Bộ còn cao.

3. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được **90 nội dung (08 nội dung lý thuyết - 82 nội dung thực hành)**, làm cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy NK VCT BD bao gồm **180 tiết** cùng xây dựng được đề cương chi tiết, cùng kế hoạch giảng dạy để ứng dụng trong thực tiễn.

4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình tập luyện NK môn VCT BD sau hai học kỳ (09 tháng) thực nghiệm cho thấy, thành tích kiểm tra thể chất của nhóm nam, nữ TN đều cao hơn hẳn nhóm ĐC cả 11/11 tiêu chí, trong đó có 8/11 tiêu chí thể lực cao hơn nhóm ĐC và có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

5. Đánh giá nhịp tăng trưởng sau TN cho thấy: Cả nam và nữ nhóm TN đều tăng dao động từ 0.14% - 33.17%. Sự tăng trưởng cả 11/11 tiêu chí đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} = 2.04 - 55.07 > t_{0.05} = 2.000$. Trong khi Thành tích của nam, nữ nhóm ĐC đều tăng trưởng cao hơn nhưng không nhiều dao động từ 0.14% - 25.27% và chỉ có 4/11 tiêu chí ở nữ và ở nam ĐC có 8/11 tiêu chí là có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$.

Kiến Nghị:

Từ những kết luận trên, luận án đề ra các kiến nghị sau:

1. Luận án cũng là đề tài Tiên sĩ đầu tiên nghiên cứu lĩnh vực Võ cổ truyền Bình Định. Luận án góp phần phát triển rộng rãi nét tinh hoa, truyền thống võ học dân tộc, đào tạo ra thế hệ SV trí thức, năng động, khỏe mạnh sẵn sàng thích ứng yêu cầu xã hội thông qua các nội dung bài tập Võ cổ truyền Bình Định và lịch sử Võ cổ truyền Bình Định. Đề nghị nhà trường tiếp tục cho phép áp dụng chương trình NK môn VCT BD vào thực tế giảng dạy NK cho SV trường CĐ CNTĐ trong thời gian tới để bộ môn này phát triển hơn nữa.

2. Việc thực hiện nội dung chương trình môn học GDTC của trường CĐ CNTĐ đã thực hiện theo đúng chương trình theo quy định do Bộ lao động - Thương binh Xã hội. Bộ môn GDTC thực hiện giảng dạy 60 tiết, nếu xét về lượng vận động, bài tập thì qua ít so với lứa tuổi 18-22 vì vậy luận án mạnh dạn kiến nghị phát triển ngại khóa môn VCT BD; mở rộng phạm vi nghiên cứu của đề tài sang các hướng nghiên cứu khác nhằm hoàn thiện hoạt động GDTC tại trường CĐ CNTĐ và sang các trường đại học, cao đẳng và trung cấp khác.

3. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được **90 nội dung (08 nội dung lý thuyết - 82 nội dung thực hành)**; do vậy trường nên tổ chức các nội dung thi đấu (trong nội dung đã học) cho SV hàng năm nhằm khuyến khích cho SV tham gia để nâng cao thể chất, giải trí lành mạnh và giảm bớt những tiêu cực trong xã hội.

4. Sau hai học kỳ (09 tháng) thực nghiệm cho thấy, thành tích kiểm tra thể chất của nhóm nam, nữ TN đều cao hơn hẳn nhóm ĐC cả **11/11 tiêu chí**, trong đó có **8/11 tiêu chí thể lực** cao hơn nhóm ĐC. Chứng tỏ luận án đã nghiên cứu đúng hướng và mang lại hiệu quả cho việc phát triển thể chất của SV.

5. Đối với nhịp tăng trưởng sau TN cho thấy: Cả nam và nữ nhóm TN đều tăng dao động từ 0.14% - 33.17%, sự tăng trưởng cả **11/11 tiêu chí**. Trong khi Thành tích của nam, nữ nhóm ĐC đều tăng trưởng cao hơn nhưng không nhiều dao động từ 0.14% - 25.27% và chỉ có **4/11 tiêu chí** ở nữ và ở nam ĐC có **8/11 tiêu chí**. Chứng tỏ luận án đã nghiên cứu đúng hướng và mang lại hiệu quả cho việc phát triển thể chất của SV.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU CỦA TÁC GIẢ
ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN**

1. Trịnh Quốc Tuấn, Lương Thị Ánh Ngọc, trần Thị Cẩm, (2022), Thực trạng Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên của sinh viên Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức, *Tạp chí Khoa học và đào tạo thể dục thể thao*, số 5/2022; Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Trịnh Quốc Tuấn, Nguyễn Thành Ngọc, Phan Ngọc Huy (2022), Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định cho sinh viên Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức, *Tạp chí Khoa học và đào tạo thể dục thể thao*, số 5/2022; Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Bản (2012), *Hoàng đế Quang Trung với Phụng Hoàng Trung Đô*, NXB Nghệ An.
2. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (1976), Nghị Quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ IV. NXB Sự Thật, Hà Nội.
3. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (1979), Nghị Quyết 14/TN-TW về cải cách giáo dục. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
4. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (1982), Nghị Quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ V. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
5. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (1982), Nghị Quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ VI. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
6. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (1991), Nghị Quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ VII. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
7. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (1993), Nghị Quyết số 04-NQ/HNTW ngày 14-01-1993 về “tiếp tục đổi mới sự nghiệp giáo dục và đào tạo”. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
8. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (1996), Nghị Quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ VIII. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
9. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2001), Nghị Quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ IX. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
10. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2005), Nghị Quyết 14/2005/NQ-CP ngày 02-11-2005 về “đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục đại học Việt Nam giai đoạn 2006-2010”. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

11. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2005), Văn kiện Đại hội Đảng thời kỳ đổi mới (Đại hội VI, VII, VIII, IX. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
12. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2006), Nghị Quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
13. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), Nghị quyết số 08/NQ-TW về “tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020”, ngày 01 tháng 12 năm 2011. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
14. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2013), Nghị Quyết số 29- NQ/TW ngày 04-11-2013. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
15. Đỗ Bang (2003), *Những khám phá về Hoàng đế Quang Trung*. NXB Thuận Hóa.
16. Đỗ Bang (2017), *Những khám phá về Hoàng đế Quang Trung*. NXB Tri Thức.
17. Đỗ Bang (2001), *Phú Xuân - Thuận Hóa thời Tây Sơn*. NXB Huế.
18. Hoa Bằng (2015), *Quang Trung*. NXB Dân Trí.
19. Trương Văn Bảo (2018), *Lý luận Võ cổ truyền*. NXB Thông tin và truyền thông.
20. Bảo Tàng Quang Trung (2012), *Lưu Niệm Danh Nhân Thời Tây Sơn*. NXB Sở Thông tin và truyền thông tỉnh Bình Định.
21. Nguyễn Lương Bích, Phạm Ngọc Phụng (1971), *Tìm hiểu thiên tài quân sự của Nguyễn Huệ*. NXB Quân đội nhân dân.

22. Bộ Giáo Dục & Đào Tạo, Chương trình mục tiêu cải tiến nâng cao chất lượng GDTC và sức khỏe, phát triển bồi dưỡng tài năng thể thao học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp giai đoạn 1995-2000 và đến 2025.
23. Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Công văn 5687/BGDĐT-CTHSSV hướng dẫn công tác học sinh, sinh viên, ngoại khóa và y tế trường học năm học 2011 - 2012.
24. *Chỉ thị 03/CT-UBND* chương trình đưa Võ cổ truyền vào trường học Bình Định 2015-2016-2020.
25. *Chỉ thị số 112-CT/TW* của Ban chấp hành Trung ương Đảng cộng sản Việt Nam, Hà Nội ngày 13/01/1960.
26. *Chỉ thị số 122-CT/TW* của Hội Đồng Bộ trưởng về công tác TDTT, Hà Nội ngày 09/05/1989.
27. *Chỉ thị số 133-CT/TW* Thủ tướng chính phủ, về xây dựng quy hoạch và phát triển ngành TDTT, Hà Nội ngày 07/03/1996.
28. *Chỉ thị số 17-CT/TW* của Ban Bí Thư TW Đảng về phát triển TDTT, ngày 23/10/2002.
29. *Chỉ thị số 227-CT/TW* của Ban chấp hành Trung ương Đảng cộng sản Việt Nam, Hà Nội ngày 18/11/1995.
30. *Chỉ thị số 36-CT/TW* của Ban chấp hành Trung ương Đảng cộng sản Việt Nam, Hà Nội ngày 24/ 03/1994.
31. *Chỉ thị số 40-CT/TW* của Ban chấp hành Trung ương Đảng cộng sản Việt Nam về việc xây dựng, nâng cao chất lượng đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục, Hà Nội ngày 15/06/2004.
32. Nguyễn Văn Chương (2005), *Còn ai đánh nhạc võ Tây Sơn 45 trống?*, NXB Trẻ.

33. Công văn 4668/BGDĐT-GDTC ngày 05 tháng 10 năm 2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc tổ chức thành lập câu lạc bộ thể thao.
34. Công văn 6311/VPCP-KGVX V/v: Triển khai nội dung tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, bài Võ cổ truyền trong các trường phổ thông.
35. Công văn 7611/VPCP-KGVX V/v: Lập hồ sơ các di sản văn hóa phi vật thể tiêu biểu của Việt Nam trình UNESCO.
36. Công văn số 6832/BGD&ĐT - Học sinh, sinh viên ngày 04 tháng 08 năm 2006 của Bộ GD&ĐT về việc “Hướng dẫn thực hiện công tác học sinh, sinh viên, GDTC và y tế trường học năm học 2006-2007”.
37. Trần Kim Cương (2008), *Thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa trong các trường học tỉnh Ninh Bình, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.*
38. Nguyễn Văn Đẹp (2014), Xây dựng nội dung chương trình môn học Vovinam như môn học tự chọn đối với học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Nguyễn Trãi Thành Phố Hồ Chí Minh, *Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.*
39. Đinh Khắc Diện (2016), *Bảo tồn một số bài quyền Võ cổ truyền Bình Định.*
40. Dương Xuân Đông (2019), *Tư tưởng quân sự Việt Nam trong chiến tranh giữ nước*, NXB Chính trị Quốc gia Sự Thật, Hà Nội.
41. Nguyễn Dương Đức (2008), *Xứ nghệ với Hoàng Đế Quang trung*, NXB Nghệ An.
42. Huỳnh Thị Phương Duyên (2009), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo vào giờ học thể dục tự chọn tại Trường Trung học dân lập Công nghệ Thông Tin Sài Gòn, *Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.*

43. Gareth Sutton (2015), *“Hoạt động ngoại khóa và các mối quan hệ xã hội cộng đồng”*.
44. H.Russel Bernard (2015), *Các phương pháp nghiên cứu trong nhân học - tiếp cận định tính và định lượng*, NXB Đại học Quốc gia TP.HCM.
45. Trần Vũ Hiếu Hạnh (2007), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Judo cho học sinh Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP. Hồ Chí Minh, *Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM*.
46. Nguyễn Thu Hiền (2016), *Hoàng đế Quang Trung*, NXB Văn Hóa - Văn Nghệ Thành Phố Hồ Chí Minh.
47. Lưu Quang Hiệp và cộng sự (2005), *Sinh lý bộ máy vận động*, NXB TDTT Hà Nội.
48. Trịnh Trung Hiếu, Vũ Huyền, 1978 - 1985 với đề tài: *“Thực trạng và định hướng công tác GDTC trong nhà trường Phổ thông dân tộc nội trú”*.
49. Trần Phương Hồ (1999), *Tây Sơn Tam Kiệt*, NXB Văn Học.
50. Hồ Chí Minh Toàn Tập (1995), NXB Chính trị Quốc gia.
51. Lê Kim Hòa (2012), *Võ Cổ Truyền Việt Nam tập 1 - tập 2*, NXB Trẻ.
52. Nguyễn Văn Hòa (2017), Cải tiến chương trình giảng dạy các môn thể thao tự chọn cho sinh viên không chuyên trường đại học Cần Thơ, *Luận án Tiến sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM*.
53. Nguyễn Thanh Hùng (2018), 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, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM*.
54. Lâm Bằng Hữu (1992), *Võ Thuật Bình Định phái An Thái*, NXB Long An.
55. Kế hoạch 156/KH-TCTDTT Tổ chức tập huấn triển khai dạy Võ cổ truyền trong trường phổ thông năm 2019.

56. Phùng Tấn Khai (2014), Xây dựng chương trình giảng dạy môn tự chọn Vovinam nội khóa và ngoại khóa cho học sinh Trường trung học cơ sở Hiệp Phước - Nhà Bè - Thành Phố Hồ Chí Minh, *Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM*.
57. Phạm Duy Khánh (2015), *Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên trường đại học Tây Bắc*.
58. Nguyễn Khải Anh Khoa (2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn tự chọn Karatedo vào giờ học ngoại khóa cho học sinh Trường trung học phổ thông Tam Hiệp - Biên Hòa - Đồng Nai, *Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM*.
59. Kỷ yếu hội nghị khoa học lịch sử nhân kỷ niệm lần thứ 200 ngày chiến thắng Rạch Gầm - Xoài Mút (1984), *Chiến thắng Rạch Gầm - Xoài Mút*, Ban Tuyên Huấn tỉnh ủy tỉnh Tiền Giang.
60. Lê Văn Lắm, Trịnh Trung Hiếu, Vũ Đức Thu, Phạm Khắc Học, Trần Đồng Lâm, Nguyễn Mạnh Liên và các cộng sự 1978-1985 với đề tài: “*Chương trình giảng dạy thể dục*”.
61. Đinh Văn Liên (2008), *Bình Định - Đất võ trời văn*, NXB Trẻ.
62. Hồ Văn Liên (2006), *Bồi dưỡng giáo viên về các hoạt động ngoại khóa*.
63. Mai Quốc Liên (1985), *Ngô Thì Nhậm trong văn học Tây Sơn*, NXB Sở Văn hóa thông tin Nghĩa Bình.
64. Trương Văn Lợi (2014), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo cho sinh viên trường Đại học Đồng Tháp, *Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM*.
65. Lưu Trọng Lư (1983), *Áo Vải Cờ Đào*, NXB Sở Văn Hóa và Thông Tin Nghĩa Bình.

66. *Luật giáo dục*, “Luật số: 43/2019/QH14”, ngày 14 tháng 6 năm 2019.
67. *Luật Giáo dục*, nhà xuất bản Chính trị quốc gia Hà Nội 1998.
68. Lê Thị Thảo Ly (2018), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ cho học sinh Trường THPT Dĩ An tỉnh Bình Dương, *Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM*.
69. *Miền đất võ* (Võ Tây Sơn - Bình Định - 1988), NXB Tổng Hợp Nghĩa Bình.
70. Mai Văn Muôn (2006), *Bước đầu tìm hiểu Võ học Việt Nam*, NXB TDTT Hà Nội.
71. Võ Khai Nghiệp, (2002), *Trật đả khoa*, NXB Y Học.
72. Lê Ngọc & DSC (2020), *Cuộc chiến vương quyền*. NXB Dân Trí.
73. Lương Thị Ánh Ngọc (2009), Sự phát triển thể lực, thành phần cơ thể của học sinh 11-14 tuổi dưới tác động của TDTT trường học tại Quận Thủ Đức, TPHCM, *Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội*.
74. Mai Thị Bích Ngọc (2017), *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho học sinh trung học cơ sở*, Thành Phố Hà Nội, *Luận án Tiến sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*.
75. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo Trình Võ Cổ Truyền*, NXB Đại học Quốc Gia Thành Phố Hồ Chí Minh.
76. Nguyễn Xuân Nhân (1999), *Văn học dân gian Tây Sơn*, NXB Trẻ.
77. Nhiều tác giả (1991), *Võ công vịnh xuân* (Tủ sách tìm hiểu võ thuật tập 2), NXB TDTT.
78. Nhiều tác giả (2008), *Quang Trung - Nguyễn Huệ*, NXB Văn hóa Sài Gòn.
79. Nhiều tác giả (2012), *Quang Trung - Nguyễn Huệ - Những di sản và bài học*, NXB Hồng Bàng.

80. Novicov A.D, Matveep L.P (1979), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB TDTT.
81. Ngô Gia Văn Phái (2006), *Hoàng Lê Nhất Thống Chí*, NXB Văn Học.
82. Phạm Phong (2014), *Lịch sử võ học Việt Nam*, Nhà xuất bản văn hóa thông tin.
83. Đồng Thị Thanh Phương, Nguyễn Thị Ngọc An (2010), *Phương Pháp Nghiên Cứu Khoa Học*, NXB Lao Động Xã Hội.
84. Nguyễn Phan Quang (2005), *Phong Trào Tây Sơn và anh hùng dân tộc Quang Trung*, NXB Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh.
85. Nguyễn Quang Quyền (1975), *Nhân trắc học và ứng dụng nghiên cứu trên người Việt Nam*, NXB Y học Hà Nội.
86. Quyết định 14/2001/QĐ-BGD&ĐT ngày 03 tháng 5 năm 2001 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về giáo dục thể chất và y tế trường học.
87. Quyết định 5079/QĐ – BVHTTDL Về việc công bố Danh mục di sản văn hóa phi vật thể quốc gia của bộ trưởng bộ văn hóa, thể thao và du lịch ngày 27 tháng 12 năm 2012 (Võ cổ truyền Bình Định ở mục số 10 là di sản văn hóa phi vật thể quốc gia).
88. Quyết định số 2054/QĐ-TTg “Quy hoạch tổng thể phát triển văn hóa, gia đình, thể dục thể thao và du lịch vùng Kinh tế trọng điểm Miền trung đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030”.
89. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về công tác GDTC trong nhà trường.
90. Quyết định số 671/QĐ-UBND về đề án “Bảo tồn và phát triển một số lò Võ cổ truyền Bình Định để phục vụ du lịch đến năm 2015”.

91. Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng BGD&ĐT về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS-SV.
92. Ruzavin G.L. (1993), *Các phương pháp nghiên cứu khoa học*, NXB KH và KT Hà Nội.
93. Diệp Bảo Sanh (1989), *Võ Tây Sơn - Phái An Thái*, NXB Tổng hợp Sông Bé.
94. Tác phẩm chọn lọc (dùng trong nhà trường - 1978), *Hoàng Lê Nhất Thống Chí*, NXB Giáo Dục.
95. Lê Anh Tám (2014), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ học ngoại khóa bắt buộc tại Trường Cao đẳng Cảnh Sát Nhân Dân II, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.*
96. Hồ Thanh Tâm (2014), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Vovinam cho sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.*
97. Văn Tân (2004), *Cách mạng Tây Sơn*, NXB Khoa Học Xã Hội.
98. Quách Tấn - Quách giao (2001), *Võ nhân Bình Định*, NXB Trẻ.
99. Tập San Sử Địa (2016), *Đặc khảo về Quang Trung - Nguyễn Huệ*. NXB Hồng Đức - Tạp Chí xưa và nay.
100. Bùi Văn Thanh (2014), *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện Karatedo ngoại khóa cho học sinh Trường Trung học phổ thông Việt Thanh TP. HCM, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.*
101. Văn Đức Thanh (2014), *Văn hoá quân sự Việt Nam truyền thống và hiện đại*, NXB chính trị Quốc gia - Sự thật.

102. Nguyễn Đức Thành (2013), *Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa của SV ở một số trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh*,
103. Trịnh Thị Thủy Thảo (2015), “Khảo sát tình hình thực hiện quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT và đánh giá hiện trạng thể lực của sinh viên ở một số trường đại học, cao đẳng thuộc TP.HCM”, *Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM*.
104. Lê Thị (2004), *Võ Cổ Truyền Bình Định*, NXB Sở VHTT Bình Định.
105. Lê Thị (2014), *Một số bài thiệu Võ Cổ Truyền Bình Định*, NXB Sở Thông tin và truyền thông Bình Định.
106. Từ Thiện - Hồ Tường (1990), *Trật đả cốt khoa*, NXB Thành Phố Hồ Chí Minh.
107. Lâm Quang Thiệp (2010), *Đo lường trong giáo dục - Lý thuyết và Ứng dụng*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
108. Thông tư 12/2018/TT-BLĐTBXH về chương trình môn học giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng.
109. Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT về hoạt động thể thao trong trường, ngày 31 tháng 12 năm 2020.
110. Thông tư liên tịch số 04-93/GD-DT-TDĐT (17/04/1993), về việc xây dựng kế hoạch đồng bộ, xác định mục tiêu nội dung, biện pháp nhằm cải tiến công tác tổ chức quản lý TDĐT và giáo dục thể chất trong trường học các cấp.
111. Thông tư liên tịch số 08/LB-DN-Thể dục thể thao ngày 24/12/1986 về công tác thể dục thể thao trong trường nghề và sư phạm.

112. Thông tư liên tịch số 34/2005/TTLT- BGD&ĐT UB TDTT ngày 29 tháng 12 năm 2005 của Bộ GD&ĐT - Ủy ban Thể dục thể thao về việc “Hướng dẫn phối hợp quản lý và chỉ đạo công tác thể dục thể thao trường học giai đoạn 2006-2010”.
113. Vũ Đức Thu và cộng sự (1998), *Tình hình phát triển thể chất của học sinh phổ thông ở nước ta trong những thập kỷ qua*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục sức khỏe, thể chất trong nhà trường các cấp, NXB TDTT, Hà Nội.
114. *Thư gửi học sinh nhân ngày khai trường đầu tiên của nước Việt Nam Dân chủ cộng hòa*, ngày 15-9-1945.
115. Thư viện tỉnh Nghệ An (2008), *Xứ Nghệ với Hoàng đế Quang Trung*, NXB Nghệ An.
116. Thư viện tỉnh Nghệ An, Câu lạc bộ Hán Nôm (2013), *Xứ Nghệ với Hoàng đế Quang Trung*, NXB Văn Học.
117. Nguyễn Khắc Thuần (1999), *Danh Tướng Việt Nam (tập 3) - Danh tướng trong chiến tranh nông dân thế kỷ XVIII và phong trào Tây Sơn*, NXB Giáo Dục.
118. Đặng Việt Thủy (2018), *Hoàng đế Quang Trung - Nhà quân sự kiệt xuất, danh tướng bách chiến bách thắng*, NXB Công An Nhân Dân.
119. Nguyễn Tiên Tiến (2015), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
120. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
121. Trần Thị Huyền Trang (2016), *Võ Bình Định nhìn từ tâm thức dân gian*, NXB Đại học Quốc Gia Hà Nội.

122. Phạm Văn Trung (2014), “Xây dựng chương trình giảng dạy môn Taekwondo vào giờ tự chọn và ngoại khóa tại Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh”, *Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.*
123. Đào Trung Tú (2014), “Nghiên cứu sự phát triển thể chất của nam sinh viên Trường Đại học Cảnh Sát Nhân Dân thông qua tập luyện ngoại khóa môn võ Karatedo”, *Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.*
124. Hồ Tường (2010), *Tìm hiểu võ thuật Việt Nam* NXB Trẻ.
125. Ủy ban nhân dân thành phố Huế - *Hội Khoa Học Lịch sử Thừa Thiên Huế* (2001), *Phú Xuân - Thuận Hóa thời Tây Sơn*, NXB Sở Văn hóa thông tin Thừa Thiên Huế.
126. Viện Khoa học TDTT (2003), *điều tra thể chất nhân dân*, NXB TDTT Hà Nội.
127. Lâm Đông Vượng (2014), “Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Vovinam vào giờ tự chọn cho học sinh khối 10 Trường THPT Hùng Vương, Quận 5, TP.HCM”, *Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.*
128. Phạm Viêt Vượng (2000), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học (giáo trình dùng cho học viên cao học và nghiên cứu sinh)*, NXB ĐH Quốc gia Hà Nội.
129. Trần Thị Xoan (2006), “Nghiên cứu phát triển các hình thức thể thao ngoại khóa phù hợp với nữ sinh viên”, *Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.*

TÀI LIỆU NƯỚC NGOÀI

130. Amy M.Tenhouse (2008), *Extracurricular activities in the university impact students (tạm dịch các hoạt động ngoại khóa trong trường đại học tác động đến sinh viên).*

131. Barnet, L.A (2007), Extracurricular Activities in Higher Education and the Promotion of Reflective Learning for Sustainability (*tạm dịch các hoạt động ngoại khóa trong giáo dục đại học và thúc đẩy học tập phản ánh vì sự bền vững*).
132. Gareth Sutton (2015), Extracurricular engagement and the effects on teacher-student educational relationship (*tạm dịch hoạt động ngoại khóa và những ảnh hưởng đến mối quan hệ giáo dục giữa giáo viên và học sinh*).
133. Mahoney (2000), Do extracurricular activities protect against early school dropout? (*tạm dịch Các hoạt động ngoại khóa có bảo vệ chống lại việc bỏ học sớm không?*)
134. Mary Ann (2015), Complete List of Extracurricular Activities: 100s of Examples (*tạm dịch danh sách đầy đủ 100 hoạt động ngoại khóa*).
135. McNeal (1995), Extracurricular Activities and Student Motivation (*tạm dịch hoạt động ngoại khóa và động lực của sinh viên*).
136. Nikki Wilson (2009), Impact of Extracurricular Activities on Students (*tạm dịch tác động của hoạt động ngoại khóa đối với sinh viên*).
137. Stephens, L.J & Schaben, L.A (2002), Student development and extra-curricular activities (*tạm dịch Phát triển học sinh và các hoạt động ngoại khóa*).

TÀI LIỆU INTERNET

138. <http://www.vnq.edu.vn/tap-chi/van-hoa-nghe-thuat/574-mt-dan-tc-dt-la-mt-dan-tc-yu.html> (Một dân tộc dốt là một dân tộc yếu - Trường Đại Học Văn Hóa Nghệ Thuật Quân Đội (vnq.edu.vn), ngày 15 tháng 06 năm 2011).
139. <https://baobinhdinhhinh.vn/viewer.aspx?macm=12&mabb=125738> (Giải vô địch Trẻ và Thiếu niên Võ cổ truyền toàn quốc lần thứ 20, ngày 20/6/2019).

140. <https://baobinhdingh.vn/viewer.aspx?macm=12&macmp=12&mabb=19151>
(Gìn giữ Bình Thái Đạo - Báo điện tử Bình Định (baobinhdingh.vn), ngày 15/03/2014).
141. <https://baobinhdingh.vn/viewer.aspx?macm=12&macmp=12&mabb=60416>
(Giải vô địch võ cổ truyền toàn quốc năm 2016, ngày 07/6/2016).
- [142]. <https://baobinhdingh.vn/viewer.aspx?macm=12&macmp=12&mabb=85484>
(Giải vô địch võ cổ truyền toàn quốc năm 2016, ngày 15/8/2017).
143. <https://tdtt.gov.vn/chuyen-nganh/the-thao-thanh-tich-cao/ve-cong-tac-phoi-hop-chi-dao-giua-nganh-tdtt-va-nganh-giao-duc-doi-voi-cong-tac-giao-duc-the-chat-va-the-thao-truong-hoc> (Về công tác phối hợp chỉ đạo giữa ngành TDTT và ngành Giáo dục đối với công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học, ngày 23 tháng 07 năm 2012).
144. <https://thethao.sggp.org.vn/binh-dinh-nhat-toan-doan-giai-vo-co-truyen-vo-dich-toan-quoc-2021-784769.html> (biểu diễn Võ thuật cổ truyền năm 2022, ngày 27/12/2021).
145. <https://thuonghieucongluan.com.vn/ha-noi-binh-dinh-dat-giai-nhat-mon-vo-co-truyen-tai-dh-tdtt-lan-thu-viii-nam-2018-a66936.html> (Đại hội Thể thao toàn quốc lần thứ VIII từ ngày 23 - 29/11/2018).
146. <https://tulieuvankien.dangcongsan.vn/ban-chap-hanh-trung-uong-dang/dai-hoi-dang/lan-thu-xi>; (Đại hội Đảng | Ban Chấp hành Trung ương Đảng (dangcongsan.vn), ngày 16 tháng 04 năm 2018).
147. <https://vietnamnet.vn/ai-la-thay-giao-cua-hai-hoang-de-noi-tieng-nhat-su-viet-471798.html> (Ai là thầy giáo của hai hoàng đế nổi tiếng nhất sử Việt? (vietnamnet.vn), ngày 19/08/2018).
148. <https://votaysonbinhdinh.com/ban-biet-gi-ve-khai-niem-vo-thuat/> (Việt Nam võ ta - Võ tây sơn bình định, ngày 25/09/2018).

149. <https://votaysonbinhdinh.com/tim-hieu-vo-co-truyen-binh-dinh/> (Tìm hiểu võ cổ truyền Bình Định - Võ Tây Sơn Bình Định (votaysonbinhdinh.com), ngày 27 tháng 08 năm 2018).
150. <https://votaysonbinhdinh.com/vo-co-truyen-tay-son-binh-dinh/> (Võ cổ truyền Tây Sơn - Bình Định - Võ Tây Sơn Bình Định (votaysonbinhdinh.com), ngày 11 tháng 04 năm 2018).
151. <http://tdc.edu.vn/?p=161>, (giá trị, sứ mạng, tầm nhìn...ngày 21/02/2016)
152. <https://www.bqllang.gov.vn/van-ban/vbpq-do-nha-nuoc-ban-hanh/4469-thong-tu-so-25-2015-tt-bgddt-do-bo-truong-bo-giao-duc-va-dao-tao-ban-hanh-ngay-14-10-2015-quy-dinh-ve-chuong-trinh-mon-hoc-giao-duc-the-chat-thuoc-cac-chuong-trinh-dao-tao-trinh-do-dai-hoc.html>
153. Thế nào là “Âm dương, ngũ hành”? (zaidap.com), Âm dương ngũ hành trong Võ cổ truyền Bình Định, Ngày 18/06/2018.
154. <https://tulieuvankien.dangcongsan.vn/he-thong-van-ban/van-ban-quy-pham-phap-luat/quiet-dinh-so-1076qd-ttg-ngay-1762016-cua-thu-tuong-chinh-phu-phe-duyet-de-an-tong-the-phat-trien-giao-duc-the-chat-va-the-1891>, 17/06/2016.

DANH MỤC PHỤ LỤC

- 1. Phụ lục 1:** Kết quả kiểm tra thực trạng thể chất sinh viên Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức
- 2. Phụ lục 2:** Kết quả kiểm tra thể chất của nam, nữ sinh viên 02 nhóm TN và ĐC lần 1 (trước thực nghiệm)
- 3. Phụ lục 3:** Kết quả kiểm tra thể chất của nam, nữ sinh viên 2 nhóm TN và ĐC lần 2 (sau thực nghiệm)
- 4. Phụ lục 4:** Thực trạng các hoạt động ngoại khóa trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức (n=588)
- 5. Phụ lục 5:** Mẫu chương trình môn học ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định
- 6. Phụ lục 6:** Mẫu đề cương chi tiết học phần 1 ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định

7. Phụ lục 7: Mẫu đề cương chi tiết học phần 2 ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định

8. Phụ lục 8: Chương trình môn học ngoại khóa Cầu lông học kỳ I

9. Phụ lục 9: Chương trình môn học ngoại khóa Cầu lông học kỳ II

10. Phụ lục 10: Chương trình môn học ngoại khóa Bóng đá học kỳ I

11. Phụ lục 11: Chương trình môn học ngoại khóa Bóng đá học kỳ II

12. Phụ lục 12: Danh sách Võ Sư - Huấn luyện viên tham gia giảng dạy, huấn luyện Võ cổ truyền Bình Định trên địa bàn tỉnh Bình Định (n = 30)

13. Phụ Lục 13: Mẫu giáo án ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định

14. Phụ Lục 14: Mẫu Phiếu phỏng vấn đánh giá sự hài lòng của sinh viên sau thực nghiệm.

15. Phụ lục 15: Một số hình ảnh thực nghiệm tại trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức

16. Phụ lục 16: Quyết định thành lập hội đồng thẩm định chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định

17. Phụ lục 17: Biên bản họp thẩm định chương trình giảng dạy ngoại khóa Võ cổ truyền Bình Định

18. Phụ lục 18: Quyết định ban hành chương trình giảng dạy thực nghiệm ngoại khóa Võ cổ truyền Bình Định

19. Phụ lục 19: Giấy xác nhận khảo sát điều tra và tổ chức thực nghiệm đề tài luận án nghiên cứu sinh đối với sinh viên trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức

20. Phụ lục 20: Diễn giải Việt hóa chú thích phần từ ngữ Chuyên môn Hán Việt

21. Phụ lục 21: Luật thi đấu Võ cổ truyền Bình Định (Điều lệ giải Võ cổ truyền Bình Định áp dụng Luật thi đấu Võ cổ truyền Việt Nam năm 2019)

22. Phụ lục 22: Giải võ thuật cổ truyền các võ đường Bình Định tranh cúp Hoàng Đế Quang Trung lần thứ III năm 2019.

23. Phụ lục 23: Diễn giải và phân tích các kỹ thuật.

**Phụ lục 1: Kết quả kiểm tra thực trạng thể chất sinh viên
trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức**

Nhóm	Chỉ tiêu đánh giá	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tổng số sinh viên khảo sát (n=588)	Chiều cao đứng (cm)	146	173	165.39	5.040
	Cân nặng (kg)	37	64	51.05	5.504
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	14	26	18.69	2.064
	Chỉ số dung tích sống (l)	2	3	2.72	.245
	Chỉ số công năng tim (HW)	7	20	11.32	2.587
	Lực bóp tay thuận (kg)	21	54	41.29	7.134
	Gập bụng 30s (lần)	15	23	19.42	1.759
	Bật xa tại chỗ (cm)	149	244	208.59	25.878
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5	8	6.00	0.673
	Chạy 4 x 10m (s)	11	14	12.32	0.695
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	665	1170	992.71	129.963
Nhóm nam (n=454)	Chiều cao đứng (cm)	157	172	167.34	2.59
	Cân nặng (kg)	41	64	51.85	5.32
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	14	23	18.53	1.94
	Chỉ số dung tích sống (l)	2	3	2.79	0.21
	Chỉ số công năng tim (HW)	7	18	10.98	2.54
	Lực bóp tay thuận (kg)	36	54	44.63	3.74
	Gập bụng 30s (lần)	18	23	20.06	1.30
	Bật xa tại chỗ (cm)	210	244	179.25	6.09
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5	7	5.83	0.62
	Chạy 4 x 10m (s)	11	13	12.15	0.63
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	945	1170	1054.41	63.68
Nhóm nữ (n=134)	Chiều cao đứng (cm)	151	165	167.34	2.59
	Cân nặng (kg)	37	60	51.85	5.32
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	14	26	18.53	1.94
	Chỉ số dung tích sống (l)	2	3	2.79	0.21
	Chỉ số công năng tim (HW)	9	20	10.98	2.54
	Lực bóp tay thuận (kg)	21	39	44.63	3.74
	Gập bụng 30s (lần)	15	20	20.06	1.30
	Bật xa tại chỗ (cm)	149	183	179.25	6.09
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5	8	5.83	0.62
	Chạy 4 x 10m (s)	12	14	12.15	0.63
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	665	890	1054.41	63.68

**Phụ lục 2: Kết quả kiểm tra thể chất của nam, nữ sinh viên
02 nhóm TN và ĐC lần 1 (trước thực nghiệm)**

Nhóm	Chỉ tiêu đánh giá	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Nhóm Nữ Thực Nghiệm (n=50)	Chiều cao đứng (cm)	148	169	158.84	4.60
	Cân nặng (kg)	41	64	52.40	5.35
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.29	25.2	20.76	1.88
	Chỉ số dung tích sống (l)	1.39	2.52	1.99	0.23
	Chỉ số công năng tim (HW)	8.6	17.6	12.58	2.49
	Lực bóp tay thuận (kg)	19	37	28.20	3.18
	Gập bụng 30s (lần)	14	19	16.38	1.26
	Bật xa tại chỗ (cm)	149	183	163.12	6.85
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.27	7.97	6.51	0.66
	Chạy 4 x 10m (s)	12.26	14.07	12.87	0.56
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	734	980	920.28	54.07
Nhóm Nữ Đối Chứng (n=50)	Chiều cao đứng (cm)	147	169	158.48	5.17
	Cân nặng (kg)	41	64	52.46	5.26
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.07	27.3	20.96	2.58
	Chỉ số dung tích sống (l)	1.47	2.53	1.99	0.22
	Chỉ số công năng tim (HW)	8.8	19.7	12.39	2.48
	Lực bóp tay thuận (kg)	19	36	27.88	2.97
	Gập bụng 30s (lần)	14	19	16.32	1.32
	Bật xa tại chỗ (cm)	155	183	162.88	5.68
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.31	7.93	6.48	0.52
	Chạy 4 x 10m (s)	12.31	14.07	12.83	0.53
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	734	1025	925.08	57.20
Nhóm Nam Thực Nghiệm (n=50)	Chiều cao đứng (cm)	152	182	166.82	5.53
	Cân nặng (kg)	43	96	57.40	8.58
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.85	30.64	20.60	2.60
	Chỉ số dung tích sống (l)	2.88	3.33	3.10	0.12
	Chỉ số công năng tim (HW)	7.2	19.2	11.96	2.86
	Lực bóp tay thuận (kg)	31	58	44.38	5.78
	Gập bụng 30s (lần)	15	20	18.04	1.31

Nhóm	Chỉ tiêu đánh giá	Min	Max	Mean	Std. Deviation
	Bật xa tại chỗ (cm)	170	214	197.14	10.83
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.21	7.09	5.99	0.58
	Chạy 4 x 10m (s)	11.26	13.29	12.18	0.60
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	890	1125	978.00	65.90
Nhóm Nam Đối Chứng (n=50)	Chiều cao đứng (cm)	154	180	166.22	5.08
	Cân nặng (kg)	45	78	57.58	8.56
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.14	27.59	20.84	2.94
	Chỉ số dung tích sống (l)	2.88	3.38	3.11	0.13
	Chỉ số công năng tim (HW)	7.4	19.2	12.34	2.80
	Lực bóp tay thuận (kg)	33	54	43.98	4.95
	Gập bụng 30s (lần)	15	21	17.88	1.47
	Bật xa tại chỗ (cm)	172	214	198.30	9.25
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.18	7.1	5.92	0.53
	Chạy 4 x 10m (s)	11.26	13.35	12.19	0.47
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	9	1120	945.98	205.43

Phụ lục 3: Kết quả kiểm tra thể chất của nam, nữ sinh viên
2 nhóm TN và ĐC lần 2 (sau thực nghiệm)

Nhóm	Chỉ tiêu đánh giá	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nhóm nam thực nghiệm (n=50)	Chiều cao đứng (cm)	152	182	166,82	5,53
	Cân nặng (kg)	48	94	59,88	7,68
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18	30	21,48	2,17
	Chỉ số dung tích sống (l)	3	4	3,50	0,24
	Chỉ số công năng tim (HW)	7	18	9,95	2,33
	Lực bóp tay thuận (kg)	42	59	48,38	3,72
	Gập bụng 30s (lần)	17	24	20,96	1,87
	Bật xa tại chỗ (cm)	174	220	200,88	10,90
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5	7	5,63	0,56
	Chạy 4 x 10m (s)	11	13	11,77	0,55
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	900	1145	998,20	62,79
Nhóm nam đối chứng (n=50)	Chiều cao đứng (cm)	154	180	166,22	5,08
	Cân nặng (kg)	46	78	58,16	8,42
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16	28	21,05	2,91
	Chỉ số dung tích sống (l)	3	4	3,28	0,24
	Chỉ số công năng tim (HW)	7	16	11,05	2,59
	Lực bóp tay thuận (kg)	34	80	46,06	6,73
	Gập bụng 30s (lần)	16	22	19,02	1,57
	Bật xa tại chỗ (cm)	170	216	195,94	10,96
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5	7	5,86	0,51
	Chạy 4 x 10m (s)	11	13	12,01	0,42
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	895	1125	993,60	68,40
Nhóm nữ thực nghiệm (n=50)	Chiều cao đứng (cm)	148	173	159,98	5,62
	Cân nặng (kg)	41	64	51,38	5,15
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16	24	20,07	1,69
	Chỉ số dung tích sống (l)	3	4	3,41	0,17
	Chỉ số công năng tim (HW)	6	14	9,00	2,50
	Lực bóp tay thuận (kg)	25	39	31,58	2,91
	Gập bụng 30s (lần)	17	21	19,22	1,13
	Bật xa tại chỗ (cm)	155	186	167,64	6,35
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5	7	5,85	0,51
	Chạy 4 x 10m (s)	11	13	12,16	0,62
Tổng cộng	Chiều cao đứng (cm)	147	169	158,48	5,17

	Cân nặng (kg)	39	56	47,82	4,27
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16	23	19,03	1,41
	Chỉ số dung tích sống (l)	2	3	2,81	0,19
	Chỉ số công năng tim (HW)	8	17	11,88	2,21
	Lực bóp tay thuận (kg)	15	37	28,66	4,24
	Gập bụng 30s (lần)	15	21	17,86	1,51
	Bật xa tại chỗ (cm)	151	172	161,84	5,69
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6	7	6,52	0,42
	Chạy 4 x 10m (s)	12	14	12,93	0,62

Phụ lục 4: Thực trạng các hoạt động ngoại khóa trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức (n=588)

Anh chị nhận thức như thế nào về vai trò hoạt động TDDT ngoại khóa?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không quan trọng	39	6,6	6,6	6,6
	Không có ý kiến	175	29,8	29,8	36,4
	Quan trọng	209	35,5	35,5	71,9
	Hoàn toàn quan trọng	165	28,1	28,1	100,0
	Total	588	100,0	100,0	

Theo anh/chị có cần thiết tổ chức cho SV tập các môn thể thao ngoại khóa không?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không cần thiết	81	13,8	13,8	13,8
	Không có ý kiến	113	19,2	19,2	33,0
	Cần thiết	188	32,0	32,0	65,0
	Hoàn toàn cần thiết	206	35,0	35,0	100,0
	Total	588	100,0	100,0	

Số buổi tập luyện ngoại khóa trong tuần của anh/chị là bao nhiêu?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không có/Không tập	44	7,5	7,5	7,5
	1 buổi/tuần	161	27,4	27,4	34,9
	2 - 3 buổi/tuần	176	29,9	29,9	64,8
	3 - 5 buổi/tuần	186	31,6	31,6	96,4
	Trên 5 buổi	21	3,6	3,6	100,0
	Total	588	100,0	100,0	

Thời gian một buổi tập ngoại khóa trong tuần là bao nhiêu phút?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khoảng 30 - 60 phút	44	7,5	7,5	7,5
	Khoảng 60 - 90 phút	176	29,9	29,9	37,4
	Khoảng 90 - 120 phút	206	35,0	35,0	72,4
	Trên 120 phút	162	27,6	27,6	100,0
	Total	588	100,0	100,0	

Thời điểm thích hợp tham gia ngoại khóa trong ngày của anh/chị là thời điểm nào?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6h00	45	7,7	7,7	7,7
	6h30	176	29,9	29,9	37,6
	16h30	206	35,0	35,0	72,6
	17h00	161	27,4	27,4	100,0
	Total	588	100,0	100,0	

Tập luyện ngoại khóa có cần giảng viên/HLV hướng dẫn không?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không cần thiết	39	6,6	6,6	6,6
	Không có ý kiến	175	29,8	29,8	36,4
	Cần thiết	209	35,5	35,5	71,9
	Hoàn toàn cần thiết	165	28,1	28,1	100,0
	Total	588	100,0	100,0	

PHỤ LỤC 5: Mẫu chương trình môn học ngoại khóa Võ cổ truyền Bình Định
CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA
MÔN VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

Đối tượng: Sinh viên trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức.

Thời lượng: 180 tiết.

Học phần: Ngoại khóa.

1. Vị trí, vai trò của học phần:

1.1. Vị trí:

- Là môn học hỗ trợ phát triển phong trào TDTT trong nhà trường góp phần nâng cao hiệu quả của công tác GDTC của trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức, để phát triển thể chất một cách toàn diện cho SV.

1.2. Vai trò:

- Giúp SV hiểu và nắm được về lịch sử phát triển môn VCT Bình Định.
- Khơi dậy niềm đam mê, yêu thích tập luyện môn Võ cổ truyền Bình Định.
- Tạo sân chơi lành mạnh phát triển thể chất, nhân cách, lối sống lành mạnh và hình thành thói quen rèn luyện thể chất cho sinh viên.

2. Đặc điểm đối tượng:

- Các em SV trong toàn trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức. Tất cả có độ tuổi từ 18-22, quan sát biểu hiện bên ngoài cho thấy cơ thể phát triển bình thường, không có dị tật bẩm sinh. Tất cả các em đều yêu thích và chọn môn Võ cổ truyền Bình Định để đăng ký tham gia tập luyện ngoại khóa và đồng ý thực nghiệm chương trình giảng dạy này.

- Thời lượng của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định là 180 tiết, được xác định xuyên suốt hai học kỳ, mỗi học kỳ 15 tuần, mỗi tuần tập 03 buổi, mỗi buổi tập 02 tiết (90 phút).

3. Mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của chương trình:

3.1. Mục đích: Thực hiện thí điểm đưa môn Võ cổ truyền Bình Định vào giờ ngoại khóa cho SV trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức, tạo điều kiện cho SV được tập môn Võ cổ truyền Bình Định mà mình yêu thích. Góp phần làm đa dạng và phong phú nội dung chương trình giảng dạy, phát triển các tố chất vận động,

nâng cao thể lực, trình độ nghiệp vụ chuyên môn cho SV làm cơ sở tiền đề để chuẩn bị thể lực cho SV trước khi ra trường công tác.

3.2. *Nhiệm vụ:*

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

- Giảng dạy cho học viên nắm bắt về lịch sử phát triển cùng các kiến thức cơ bản nhất của môn thể thao này, trang bị cho học viên những nội dung - kỹ năng cơ bản nhất của môn Võ cổ truyền Bình Định thông qua việc tập luyện các kỹ thuật về: Chỉ pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự và một số bài quyền.

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

4. Phân phối thời gian chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định cho học viên trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức

4.1. *Phân phối thời gian chung của chương trình*

Với những kết quả nghiên cứu trên cho phép đề tài tiến hành phân phối thời gian chung các nội dung giảng dạy NK môn Võ cổ truyền Bình Định của chương trình tại bảng 3.12.

Bảng 3.12. Bảng phân phối thời gian chung của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định

<i>Học kỳ</i>	<i>Số tiết</i>	<i>Thời gian (số tiết)</i>					<i>Tự học (giao BT về nhà)</i>
		<i>Lý thuyết</i>	<i>Thảo luận</i>	<i>Thực hành</i>	<i>Phương pháp</i>	<i>Kiểm tra</i>	
<i>Học kỳ I</i>	90	04	0	82	0	04	30
<i>Học kỳ II</i>	90	04	0	82	0	04	30
Tổng	180	08	0	164	0	08	60

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

Từ bảng phân phối thời gian chung làm cơ sở xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể được trình bày trong bảng 3.10a và 3.10b, nội dung giảng dạy thực nghiệm NK môn Võ cổ truyền Bình Định cho cho SV trường Cao đẳng CNTT

Từ Bảng 3.13a và 3.13b, tiến hành xây dựng đề cương chi tiết của môn học (*phụ lục 6*) và kế hoạch giảng dạy thông qua tiến trình biểu (*bảng 3.14a, 3.14b*) và mẫu giáo án (*phụ lục 13*). Qua bảng, có thể nhận thấy nội dung, cấu trúc chương trình, số tiết môn VCT BD được phân phối cụ thể và đang áp dụng thực nghiệm tại Cao đẳng CNTĐ như sau:

- **Trong phần lý thuyết:** Tổng số tiết lý thuyết là 08 tiết và thảo luận 0 tiết và tổng là **08/180** tiết, chiếm **4.45%** tổng thời gian. Nội dung chính là: Giới thiệu nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn Võ cổ truyền Bình Định - Luật thi đấu - Cơ sở lý luận của Võ cổ truyền Bình Định - Trọng tài Võ cổ truyền Bình Định.

- **Trong phần thực hành:** Tổng số tiết thực hành là 164/180 tiết, chiếm **91,1%** tổng thời gian. Nội dung chính là: Chỉ pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự và một số bài quyền.

- Phần lý thuyết và phần thực hành được giảng dạy trong 30 tuần (trong 2 học kỳ).

+ Học kỳ I: Bắt đầu từ tháng 02/2019 đến tháng 06/2019.

+ Học kỳ II: Bắt đầu từ tháng 07/2019 đến tháng 11/2019.

- **Phương pháp kiểm tra đánh giá:** Tổng thời gian dành cho kiểm tra là 08 tiết/học kỳ; chiếm tỷ lệ **4.45%**.

+ **Kiểm tra giữa kỳ HKI:** Giáo án số 23. Gồm 02 tiết.

+ **Kiểm tra cuối kỳ HKI:** Giáo án số 45. Gồm 02 tiết.

+ **Kiểm tra giữa kỳ HKII:** Giáo án số 68. Gồm 02 tiết.

+ **Kiểm tra cuối kỳ HKII:** Giáo án số 90. Gồm 02 tiết.

+ **Cách thức đánh giá:** Thi lý thuyết, thực hành với nội dung thực hiện gồm:

* Lý thuyết: Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).

* Thực hành: Chỉ pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự (bốc thăm).

* Thực hiện một bài quyền **Én Phi Thảo Pháp** đối với HKI và **Hùng Kê Quyền** đối với HKII.

- **Cách đánh giá:** Điểm kết thúc được tính: (LT x 1 + TH X 2)/3

Bảng 3.13a. Phân phối thời gian cụ thể HKI của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức

Nội dung giảng dạy	Số Tiết
1. Lý Thuyết	
Giới thiệu nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn Võ cổ truyền Bình Định	04 tiết
Luật thi đấu Võ cổ truyền Bình Định	
2. Thực hành	
2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay	02 tiết
Khô Lâu chỉ	
Cương Dao chỉ	
Xà Tín chỉ	
Long Tu chỉ	
Hổ Trảo chỉ	
Giải Giáp chỉ	
2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp	
Lập tấn (đứng thẳng)	03 tiết
Tứ Bình tấn (Trung Bình tấn)	
Tý Ngọ tấn (Đỉnh tấn)	
Kim Kê tấn	
Nữ Mã tấn	
Độc Cước tấn	
2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay	
Thủ Pháp số 01	03 tiết
Thủ Pháp số 02	
Thủ Pháp số 03	
Thủ Pháp số 04	
Thủ Pháp số 05	
Thủ Pháp số 06	
Thủ Pháp số 07	
Thủ Pháp số 08	
Thủ Pháp số 09	

Thủ Pháp số 10	
2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá	
Đảo Vĩ cước	08 tiết
Xuyên Tâm cước	
Liên Châu cước	
Hỏa Long cước	
Hổ Vĩ cước	
Tảo Mã cước	
Nguyệt Mi cước	
2.5. Các thế tấn công phòng ngự	
Đòn số 01: Thối Tổng Trừ	10 tiết
Đòn số 02: Tấn Tổng Trừ	
Đòn số 03: Nhất Tiên Định Tiên Sơn	
Đòn số 04: Đơn Tiên Cứu Chúa	
Đòn số 05: Phát Địa Lôi	
Đòn số 06: Phụng Tiên Tả Hữu Công	
Đòn số 07: Sát Thủ Giản	
Đòn số 08: La Thông Tảo Bắc	
Đòn số 09: Ngạ Hổ Xuất Sơn	
Đòn số 10: Bách Bộ Xuyên Dương	
Đòn số 11: Yến Tử Phiên Thân	
Đòn số 12: Hạ Mã Qui Triều	
Đòn số 13: Trục Tổng Bình Dương	
Đòn số 14: Tái Tổng Trừ	
Đòn số 15: Mãnh Hổ Xuất Sơn	
Đòn số 16: Thối Bộ Khai Môn	
Đòn số 17: Khôn Thân Đại Triển	
Đòn số 18: Bể Môn	
2.6. Các bài Quyền pháp	
Én Phi Thảo Pháp	56 tiết
- Kiểm tra giữa kỳ	02 tiết
- Kiểm tra cuối kỳ	02 tiết
Tổng cộng:	90 tiết

Bảng 3.13b. Phân phối thời gian cụ thể HKII của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức

Nội dung giảng dạy	Số Tiết
1. Lý Thuyết	
Cơ sở lý luận của Võ cổ truyền Bình Định.	04
Trọng tài Võ cổ truyền Bình Định	
2. Thực hành	
2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay	02
Mã Đề chỉ	
Nguyệt Tàn chỉ	
Ngư Giác chỉ	
Độc Giốc chỉ	
2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp	
Đảo Đinh tấn	03
Xà Hình tấn	
Bát Quái tấn	
Song Long tấn	
Thái Tổ tấn	
2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay	
Thủ Pháp số 11	03
Thủ Pháp số 12	
Thủ Pháp số 13	
Thủ Pháp số 14	
Thủ Pháp số 15	
Thủ Pháp số 16	
2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá	
Nghịch Lân cước	08
Uyên Ương cước	
Hồ Điệp Song Phi cước	
Đoạt Mệnh cước	
Xà Vĩ cước	
2.5. Các thế tấn công phòng ngự	
Đòn số 19: Nhất Thượng Xí	10
Đòn số 20: Bao Công Trảm Yêu	

Đòn số 21: Hồi Mã Thương Sát Thủ	
Đòn số 22: Hồi Mã Phi Cước	
Đòn số 23: Song Long Xuất Hải	
Đòn số 24: Lạc Mã Kim Thương	
Đòn số 25: Ly Miêu Hoán Ấu Chúa	
Đòn số 26: Ô Quy Súc Đầu	
Đòn số 27: Thần Viên Song Cước	
Đòn số 28: Nhất Tiễn Xuyên Hầu	
Đòn số 29: Đãng Đàn Bái Tướng	
Đòn số 30: Hầu Nhi Đoạt Quả	
Đòn số 31: Linh Quy Vượt Thủy	
Đòn số 32: Tây Ngưu Liên Công	
Đòn số 33: Phiên Thân Đảo Giác	
Đòn số 34: Thối Bộ Xuyên Thân	
Đòn số 35: Tảo Mã Thủ	
2.6. Các bài Quyền pháp	
Hùng Kê quyền	56 tiết
- Kiểm tra giữa kỳ	02 tiết
- Kiểm tra cuối kỳ	02 tiết
Tổng cộng:	90 tiết

- Tiến trình giảng dạy:

Để xây dựng chương trình, tiến trình và kế hoạch đưa NK môn Võ cổ truyền Bình Định vào giảng dạy cho SV trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức theo mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài đặt ra... Luận án xây dựng chương trình, tiến trình dạy học đảm bảo theo thực nghiệm như sau:

Thứ nhất: Phù hợp với thực tiễn của đơn vị nhà trường bao gồm (sân bãi, dụng cụ tập luyện, giờ lên lớp, ...).

Thứ hai: Phù hợp với trình độ lứa tuổi của các em SV trong nhà trường (lượng vận động, độ khó, các kỹ năng, kỹ xảo của động tác thể hiện trong bài tập).

Thứ ba: Các bài tập phải mang tính đặc trưng của vấn đề nghiên cứu “Đảm bảo nâng cao được năng lực, kỹ năng vận động, thành tích của các em sinh viên khi tham gia tập luyện”. Trong các buổi học, tùy theo tình hình sức khỏe của các em SV mà giảng viên/HLV/Võ sư sẽ chọn lựa các bài tập đan xen dựa trên nguyên tắc của buổi học là các em SV phải vận động liên tục phù hợp với sức khỏe và khả năng vận động, đáp ứng đủ lượng vận động đặt ra theo kế hoạch. Giáo án và tiến trình được thực hiện theo tuần (03 buổi/tuần), mỗi buổi học 90 phút (02 tiết). Giáo án và tiến trình xây dựng đảm bảo nguyên tắc đáp ứng đan xen đầy đủ các tố chất thể lực như: Yếu tố sức bền, sức nhanh, sự khéo léo kết hợp với nhân tố yếm khí (sức bền, sức bền yếm khí, sức nhanh, sức nhanh yếm khí). Chương trình và kế hoạch thực nghiệm được thể hiện qua 15 tuần học, mỗi tuần 03 giáo án, mỗi giáo án 02 tiết (*căn cứ vào sự thống nhất của tổ bộ môn GDTC và sự đồng thuận của BGH, các lớp ngoại khóa được tổ chức sinh hoạt 03 buổi/tuần*), bảng 3.14a (tiến trình giảng dạy NK môn Võ cổ truyền Bình Định - giáo án 01-45), bảng 3.14b (tiến trình giảng dạy NK môn Võ cổ truyền Bình Định - giáo án 46-90).

- Đòn số 03: Nhất Tiên Định Tiên Sơn							+	-			-			-			-		K													
- Đòn số 04: Đơn Tiên Cứu Chúa								+	-		-		-			-		-	K													
- Đòn số 05: Phát Địa Lôì									+	-		-		-		-	+															
- Đòn số 06: Phụng Tiên Tả Hữu Công											+	-		-	-	-		-	-	K												
- Đòn số 07: Sát Thủ Giản													+	-	-	-	-	-	-	K												
- Đòn số 08: La Thông Tảo Bắc												+	-	-	-	-	-	-	K													
- Đòn số 09: Ngạ Hồ Xuất Sơn													+	-	-	-	-	-	-	K												
- Đòn số 10: Bách Bộ Xuyên Dương																					+	-		-		-	-		-			
- Đòn số 11: Yến Tử Phiên Thân																						+	-		-	-		-	-			
- Đòn số 12: Hạ Mã Qui Triều																						+		-	-		-	-			-	
- Đòn số 13: Trục Tổng Bình Dương																							+		-			-	-			
- Đòn số 14: Tái Tổng Trụ																							+	-		-	-		-		-	
- Đòn số 15: Mãnh Hồ Xuất Sơn																							+	-		-	-				-	

[illegible]

Chú thích: (+): Nội dung được học mới.

(K): Nội dung có kiểm tra.

Bảng 3.14b: Tiến trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định (giáo án 46-90).

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Chú thích: (+): Nội dung được học mới.

(-): Nội dung ôn luyện.

(K): Nội dung có kiểm tra

- TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY:

Để xây dựng chương trình, tiến trình và kế hoạch đưa NK môn Võ cổ truyền Bình Định vào giảng dạy cho SV trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức theo mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài đặt ra... Luận án xây dựng chương trình, tiến trình dạy học đảm bảo theo thực nghiệm như sau:

Thứ nhất: Phù hợp với thực tiễn của đơn vị nhà trường bao gồm (sân bãi, dụng cụ tập luyện, giờ lên lớp, ...).

Thứ hai: Phù hợp với trình độ lứa tuổi của các em SV trong nhà trường (lượng vận động, độ khó, các kỹ năng, kỹ xảo của động tác thể hiện trong bài tập).

Thứ ba: Các bài tập phải mang tính đặc trưng của vấn đề nghiên cứu “Đảm bảo nâng cao được năng lực, kỹ năng vận động, thành tích của các em sinh viên khi tham gia tập luyện”. Trong các buổi học, tùy theo tình hình sức khỏe của các em SV mà giảng viên/HLV/Võ sư sẽ chọn lựa các bài tập đan xen dựa trên nguyên tắc của buổi học là các em SV phải vận động liên tục phù hợp với sức khỏe và khả năng vận động, đáp ứng đủ lượng vận động đặt ra theo kế hoạch. Giáo án và tiến trình được thực hiện theo tuần (03 buổi/tuần), mỗi buổi học 90 phút (02 tiết). Giáo án và tiến trình xây dựng đảm bảo nguyên tắc đáp ứng đan xen đầy đủ các tố chất thể lực như: Yếu tố sức bền, sức nhanh, sự khéo léo kết hợp với nhân tố yếm khí (sức bền, sức bền yếm khí, sức nhanh, sức nhanh yếm khí). Chương trình và kế hoạch thực nghiệm được thể hiện qua 15 tuần học, mỗi tuần 03 giáo án, mỗi giáo án 02 tiết (*căn cứ vào sự thống nhất của tổ bộ môn GDTC và sự đồng thuận của BGH, các lớp ngoại khóa được tổ chức sinh hoạt 03 buổi/tuần*), bảng 3.11a và bảng 3.11, cùng mẫu giáo án 01.

*** TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY.**

- 5.1. Võ Bình Định (2014), Tuyển Tập Các Bài Quyền Tay Không Và Binh Khí.
- 5.2. Miền Đất Võ (Võ Tây Sơn – Bình Định), (1988), NXB Nghĩa Bình.
- 5.3. Võ Tây Sơn - Phái An Thái (1989), NXB Tổng Hợp Sông Bé.
- 5.4. Long Hồ Quyền (1999), NXB Mũi Cà Mau.
- 5.5. Võ Cổ Truyền Bình Định (2004), Lê Thị, NXB Sở VH TT Bình Định.

TPHCM, ngày tháng năm 2018

Người biên soạn

TRỊNH QUỐC TUẤN

PHỤ LỤC 6: Đề cương chi tiết học phần 1 ngoại khóa môn VCT BĐ
TRƯỜNG CAO ĐẲNG CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC **Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc**



ISO 9001:2008

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH (NGOẠI KHÓA)
HỌC KỲ I - 90 tiết

1. Thông tin chung về học phần:

1.1. Tên học phần: VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

1.2. Yêu cầu của học phần: Ngoại khóa

1.3. Phân phối thời gian giảng dạy:

- **Lý thuyết:** 04 Tiết
- **Thực hành:** 82 Tiết
- **Kiểm tra:** 04 Tiết

2. Mục tiêu học phần:

2.1. Kiến thức:

- Trang bị cho SV những hiểu biết đơn giản nhất về môn VCT BĐ.
- Biết được “Nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn VCT BĐ”.
- Biết được cách thức làm “Trọng tài VCT BĐ”

2.2. Kỹ năng:

- Nắm được: Kỹ thuật sử dụng bàn tay - Kỹ thuật sử dụng cánh tay - Kỹ thuật sử dụng các đòn đá - Các thế tấn công phòng ngự - Các bài Quyền pháp.

2.3. Thái độ - hành vi:

- Chăm chỉ học tập, tự nghiên cứu và tập luyện cũng như tự rèn luyện thân thể.
- Giáo dục nhân cách, đạo đức và tính nhẫn nại trong võ thuật.

3. Tóm tắt nội dung học phần:

3.1. Lý thuyết (04 tiết):

- Nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn VCT BĐ.

- Trọng tài VCT BD.

3.2. Nội dung thực hành chi tiết học phần (82 tiết):

3.2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay (02 tiết)

- Khô Lâu chỉ
- Cương Dao chỉ
- Xà Tín chỉ
- Long Tu chỉ
- Hồ Trảo chỉ
- Giải Giáp chỉ

3.2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp (03 tiết)

- Lập tấn (đứng thẳng)
- Tứ Bình tấn (Trung Bình tấn)
- Tý Ngọ tấn (Đỉnh tấn)
- Kim Kê tấn
- Nỗ Mã tấn
- Độc Cước tấn

3.2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay (03 tiết)

- Thủ Pháp số 01
- Thủ Pháp số 02
- Thủ Pháp số 03
- Thủ Pháp số 04
- Thủ Pháp số 05
- Thủ Pháp số 06
- Thủ Pháp số 07
- Thủ Pháp số 08
- Thủ Pháp số 09
- Thủ Pháp số 10

3.2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá (08 tiết)

- Đảo Vĩ cước
- Xuyên Tâm cước
- Liên Châu cước
- Hỏa Long cước
- Hổ Vĩ cước
- Tảo Mã cước
- Nguyệt Mi cước

3.2.5. Các thế tấn công phòng ngự (10 tiết)

- Đòn số 01: Thối Tổng Trừ
- Đòn số 02: Tấn Tổng Trừ
- Đòn số 03: Nhất Tiên Định Tiên Sơn
- Đòn số 04: Đòn Tiên Cứu Chúa
- Đòn số 05: Phát Địa Lôi
- Đòn số 06: Phụng Tiên Tả Hữu Công
- Đòn số 07: Sát Thủ Giảm
- Đòn số 08: La Thông Tảo Bắc
- Đòn số 09: Ngạ Hổ Xuất Sơn
- Đòn số 10: Bách Bộ Xuyên Dương
- Đòn số 11: Yến Tử Phiên Thân
- Đòn số 12: Hạ Mã Qui Triều
- Đòn số 13: Trục Tổng Bình Dương
- Đòn số 14: Tái Tổng Trừ
- Đòn số 15: Mãnh Hổ Xuất Sơn
- Đòn số 16: Thối Bộ Khai Môn
- Đòn số 17: Khôn Thân Đại Triển
- Đòn số 18: Bế Môn

3.2.6. Các bài Quyền pháp (56 tiết)

- Ến Phi Thảo Pháp

4. Phương thức giảng dạy/đào tạo của chương trình NK môn VCT BD

Quá trình giảng dạy/đào tạo theo hình thức nghiệp dư, được tổ chức theo hình thức lớp học với sĩ số từ 50 - 60 SV/lớp, trong đó có 01 giảng viên đứng lớp chính và 1 trợ lý, với các hình thức như sau:

- + Mỗi buổi lên lớp 90 phút (tương ứng với 02 tiết học);
- + Mỗi tuần lên lớp 03 buổi;
- + Toàn bộ học phần là 180 tiết được chia làm 02 học kỳ mỗi học kỳ 90 tiết (tương ứng với bảng phân phối chương trình đính kèm);
- + Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

5. Phương pháp đào tạo của chương trình NK môn VCT BD

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động, đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi, thi đấu...

Các phương pháp này được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

5.1. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình thể dục thể thao NK môn Võ cổ truyền Bình Định: Điều kiện SV đầu vào, tất cả SV có nguyện vọng yêu thích môn VCT BD đều đủ điều kiện để tham gia lớp ngoại khóa.

5.2. Các điều kiện giảng viên, huấn luyện viên dạy các lớp NK môn Võ cổ truyền Bình Định: Các giảng viên, HLV của các lớp, phải có trình độ đại học trở lên, tốt nghiệp chuyên ngành GDTC (chuyên sâu Võ cổ truyền); có kỹ năng thực hành tốt, am hiểu VCT BD, có thâm niên công tác tối thiểu 03 năm.

6. Kiểm tra đánh giá:

6.1. Nội dung kiểm tra:

- *Lý thuyết:* Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).
- *Thực hành:* Chi pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự (bốc thăm).

6.2. Cách đánh giá:

- Điểm kết thúc được tính: (Lý thuyết X 1 + Thực hành X 2)/3.

TP.HCM, ngày 25 tháng 12 năm 2018

DUYỆT

NGƯỜI BIÊN SOẠN

**TL HIỆU TRƯỞNG
TP QUẢN LÝ ĐÀO TẠO**

PHỤ LỤC 7: Đề cương chi tiết học phần 2 ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định

TRƯỜNG CAO ĐẲNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC

Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc



ISO 9001:2008

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH (NGOẠI KHÓA) HỌC KỲ II - 90 tiết

1. Thông tin chung về học phần:

1.1. Tên học phần: VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

1.2. Yêu cầu của học phần: Ngoại khóa

1.3. Phân phối thời gian giảng dạy:

- **Lý thuyết:** 04 Tiết
- **Thực hành:** 82 Tiết
- **Kiểm tra:** 04 Tiết

2. Mục tiêu học phần:

2.1. Kiến thức:

- Trang bị cho SV những hiểu biết đơn giản nhất về môn VCT BD.
- Biết được: “Cơ sở lý luận của VCT BD”.
- Biết được: “Luật thi đấu VCT BD”.

2.2. Kỹ năng:

- Nắm được: Kỹ thuật sử dụng bàn tay - Kỹ thuật sử dụng cánh tay - Kỹ thuật sử dụng các đòn đá - Các thế tấn công phòng ngự - Các bài Quyền pháp.

2.3. Thái độ - hành vi:

- Chăm chỉ học tập, tự nghiên cứu và tập luyện cũng như tự rèn luyện thân thể.
- Giáo dục nhân cách, đạo đức và tính nhẫn nại trong võ thuật.

3. Tóm tắt nội dung học phần:

3.1. Lý thuyết (04 Tiết):

- Cơ sở lý luận của VCT BD.
- Luật thi đấu VCT BD.

3.2. Nội dung Thực hành chi tiết học phần (82 tiết):

3.2.1. Kỹ thuật sử dụng bàn tay (02 tiết)

- Mã Đề chỉ
- Nguyệt Tàn chỉ
- Ngưu Giác chỉ
- Độc Giốc chỉ

3.2.2. Kỹ thuật sử dụng tấn pháp (03 tiết)

- Đảo Đinh tấn
- Xà Hình tấn
- Bát Quái tấn
- Song Long tấn
- Thái Tổ tấn

3.2.3. Kỹ thuật sử dụng cánh tay (03 tiết)

- Thủ Pháp số 11
- Thủ Pháp số 12
- Thủ Pháp số 13
- Thủ Pháp số 14
- Thủ Pháp số 15
- Thủ Pháp số 16

3.2.4. Kỹ thuật sử dụng các đòn đá (08 tiết)

- Nghịch Lân cước
- Uyên Ương cước
- Hồ Điệp Song Phi cước
- Đoạt Mệnh cước
- Xà Vĩ cước

3.2.5. Các thế tấn công phòng ngự (10 tiết)

- Đòn số 19: Nhất Thượng Xí
- Đòn số 20: Bao Công Trảm Yêu
- Đòn số 21: Hồi Mã Thương Sát Thủ
- Đòn số 22: Hồi Mã Phi Cước
- Đòn số 23: Song Long Xuất Hải
- Đòn số 24: Lạc Mã Kim Thương
- Đòn số 25: Ly Miêu Hoán Ấu Chúa
- Đòn số 26: Ô Quy Súc Đầu
- Đòn số 27: Thần Viên Song Cước
- Đòn số 28: Nhất Tiễn Xuyên Hào
- Đòn số 29: Đãng Đàn Bái Tướng
- Đòn số 30: Hào Nhi Đoạt Quả
- Đòn số 31: Linh Quy Vượt Thủy
- Đòn số 32: Tây Ngưu Liên Công
- Đòn số 33: Phiên Thân Đảo Giác
- Đòn số 34: Thối Bộ Xuyên Thân
- Đòn số 35: Tảo Mã Thủ

3.2.6. Các bài Quyền pháp (56 tiết)

- Hùng Kê quyền

4. Phương thức giảng dạy/đào tạo của chương trình NK môn VCT BD

Quá trình giảng dạy/đào tạo theo hình thức nghiệp dư, được tổ chức theo hình thức lớp học với sĩ số từ 50 - 60 sinh viên/lớp, trong đó có 01 giảng viên đứng lớp chính và 1 trợ lý, với các hình thức như sau:

- + Mỗi buổi lên lớp 90 phút (tương ứng với 02 tiết học);
- + Mỗi tuần lên lớp 03 buổi;
- + Toàn bộ học phần là 180 tiết được chia làm 02 học kỳ mỗi học kỳ 90 tiết (tương ứng với bảng phân phối chương trình đính kèm);
- + Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

5. Phương pháp đào tạo của chương trình NK môn VCT BD

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động, đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi, thi đấu...

Các phương pháp này được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

5.1. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình NK môn VCT BD:

Điều kiện SV đầu vào, tất cả SV có nguyện vọng yêu thích môn VCT BD đều đủ điều kiện để tham gia lớp NK.

5.2. Các điều kiện GV/HLV dạy các lớp NK môn VCT BD: Các GV/HLV của các lớp, phải có trình độ đại học trở lên, tốt nghiệp chuyên ngành GDTC (chuyên sâu Võ cổ truyền); có kỹ năng thực hành tốt, am hiểu VCT BD, có thâm niên công tác tối thiểu 03 năm.

6. Kiểm tra đánh giá:

6.1. Nội dung kiểm tra:

- *Lý thuyết:* Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).
- *Thực hành:* Chi pháp - Tấn pháp - Thủ Pháp - Cước pháp - Các thế khi bị tấn công - phòng ngự (bốc thăm).

6.2. Cách đánh giá:

- Điểm kết thúc được tính: $(\text{Lý thuyết} \times 1 + \text{Thực hành} \times 2) / 3$.

TP.HCM, ngày 25 tháng 12 năm 2018

DUYỆT

NGƯỜI BIÊN SOẠN

TL HIỆU TRƯỞNG

TP QUẢN LÝ ĐÀO TẠO

PHỤ LỤC 8: Chương trình môn học ngoại khóa Cầu lông học kỳ I

TRƯỜNG CAO ĐẲNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC

Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc



ISO 9001:2008

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

CẦU LÔNG (Ngoại khóa)

HỌC KỲ I - 90 tiết

1. Thông tin chung về học phần:

1.1. Tên học phần: CẦU LÔNG

1.2. Yêu cầu của học phần: Ngoại khóa

1.3. Phân phối thời gian giảng dạy:

- **Lý thuyết:** 04 Tiết
- **Thực hành:** 82 Tiết
- **Kiểm tra:** 04 Tiết

2. Mục tiêu học phần:

2.1. Kiến thức:

- Trang bị cho SV những hiểu biết đơn giản nhất về môn Cầu lông.
- Các kiến thức khoa học cơ bản liên quan đến “Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam” và “Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản môn cầu lông”.

2.2. Kỹ năng:

- Nắm được: Tư thế đứng chuẩn bị - Kỹ thuật cầm vợt, cầu - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái - Kỹ thuật đánh cầu cao bên phải - Kỹ thuật đánh cầu cao bên trái - Kỹ thuật phong cầu cao sâu - Kỹ thuật giao cầu thuận tay (cao sâu) - Kỹ thuật giao cầu trái tay (thấp gần) - Kỹ thuật bỏ nhỏ - Những động tác hỗ trợ - Chiến thuật tấn công - Chiến thuật phòng thủ.

2.3. Thái độ - hành vi:

- Sinh viên học tập và tuân thủ các nguyên tắc tập luyện và thi đấu cầu lông. Nắm vững kiến thức và kỹ năng thực hành cơ bản về kỹ chiến thuật cầu lông.

- Có tinh thần vượt khó, đấu tranh với sự mệt mỏi, chấn thương và sự thất bại trong tập luyện và thi đấu. Có tính tự giác và khả năng tự học, tự rèn luyện.

- Biết tư duy phê phán và khả năng giải quyết vấn đề. Từ đó có khả năng đổi mới tư duy phù hợp với sự phát triển xã hội.

3. Tóm tắt nội dung học phần:

3.1. Lý thuyết (04 tiết)

Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam (02 tiết)

Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản môn cầu lông (02 tiết)

3.2. Thực hành (82 tiết)

Tư thế đứng chuẩn bị (02 tiết)

Kỹ thuật cầm vợt, cầu (04 tiết)

Kỹ thuật di chuyển (06 tiết)

Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải (06 tiết)

Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái (06 tiết)

Kỹ thuật đánh cầu cao bên phải (06 tiết)

Kỹ thuật đánh cầu cao bên trái (06 tiết)

Kỹ thuật phong cầu cao sâu (08 tiết)

Kỹ thuật giao cầu thuận tay (cao sâu) (06 tiết)

Kỹ thuật giao cầu trái tay (thấp gần) (06 tiết)

Kỹ thuật bỏ nhỏ trước mặt (08 tiết)

Những động tác bổ trợ (06 tiết)

Chiến thuật tấn công (06 tiết)

Chiến thuật phòng thủ (06 tiết)

4. Phương thức giảng dạy/đào tạo của chương trình thể dục thể thao NK môn Cầu lông:

Quá trình giảng dạy/đào tạo theo hình thức nghiệp dư, được tổ chức theo hình thức lớp học với sĩ số từ 50 - 60 sinh viên/lớp, trong đó có 01 giảng viên đứng lớp chính và 1 trợ lý, với các hình thức như sau:

+ Mỗi buổi lên lớp 90 phút (tương ứng với 02 tiết học);

- + Mỗi tuần lên lớp 03 buổi;
- + Toàn bộ học phần là 180 tiết được chia làm 02 học kỳ mỗi học kỳ 90 tiết (tương ứng với bảng phân phối chương trình đính kèm);
- + Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

5. Phương pháp đào tạo của chương trình thể dục thể thao NK môn Cầu lông:

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động, đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi, thi đấu...

Các phương pháp này được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

5.1. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình thể dục thể thao NK môn Cầu lông: Điều kiện sinh viên đầu vào, tất cả sinh viên có nguyện vọng yêu thích môn cầu lông đều đủ điều kiện để tham gia lớp ngoại khóa.

5.2. Các điều kiện giảng viên, huấn luyện viên dạy các lớp NK môn Cầu lông: Các giảng viên, HLV của môn cầu lông); có kỹ năng thực hành tốt, am hiểu cầu lông, có thâm niên công tác tối thiểu 1 năm.

6. Kiểm tra đánh giá (04 tiết)

6.1. Nội dung kiểm tra:

- *Lý thuyết:* Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).
- *Thực hành:* Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái - Kỹ thuật giao cầu thuận tay (cao sâu) - Kỹ thuật giao cầu trái tay (thấp gần) - Kỹ thuật đánh cầu cao bên phải - Kỹ thuật đánh cầu cao bên trái - Kỹ thuật bỏ nhỏ trước mặt.

6.2. Cách đánh giá:

- Điểm kết thúc được tính: (Lý thuyết X 1 + Thực hành X 2)/3.

TP.HCM, ngày 25 tháng 12 năm 2018

DUYỆT

NGƯỜI BIÊN SOẠN

TL HIỆU TRƯỞNG

TP QUẢN LÝ ĐÀO TẠO

PHỤ LỤC 9: Chương trình môn học ngoại khóa Cầu lông học kỳ II

TRƯỜNG CAO ĐẲNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

CÔNG NGHỆ THUẬT ĐỨC

Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc



ISO 9001:2008

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

CẦU LÔNG (NGOẠI KHÓA)

HỌC KỲ II - 90 tiết

1. Thông tin chung về học phần:

1.1. Tên học phần: CẦU LÔNG

1.2. Yêu cầu của học phần: Ngoại khóa

1.3. Phân phối thời gian giảng dạy:

- **Lý thuyết:** 04 Tiết
- **Thực hành:** 82 Tiết
- **Kiểm tra:** 04 Tiết

2. Mục tiêu học phần:

2.1. Kiến thức:

- Trang bị cho SV những hiểu biết đơn giản nhất về môn Cầu lông.
- Biết được: “Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam (02 tiết)”.
- Biết được: “Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông”.

2.2. Kỹ năng:

- Nắm được: Kỹ thuật di chuyển đa bước - Các bài tập hỗ trợ kỹ thuật di chuyển - Nhảy đánh cầu trên đầu (cao sâu) - Kỹ thuật nhảy đập cầu - Kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay - Kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay - Kỹ thuật chém cầu - Chiến thuật đánh theo đường - Các bài tập hỗ trợ thể lực - Thi đấu đơn - Thi đấu đôi.

2.3. Thái độ - hành vi:

- Sinh viên học tập và tuân thủ các nguyên tắc tập luyện và thi đấu Cầu lông. Nắm vững kiến thức và kỹ năng thực hành cơ bản về kỹ chiến thuật Cầu lông.

- Có tinh thần vượt khó, đấu tranh với sự mệt mỏi, chấn thương và sự thất bại trong tập luyện và thi đấu. Có tính tự giác và khả năng tự học, tự rèn luyện.
- Biết tư duy phê phán và khả năng giải quyết vấn đề. Từ đó có khả năng đổi mới tư duy phù hợp với sự phát triển xã hội.

3. Tóm tắt nội dung học phần:

3.1. Lý thuyết (04 tiết)

Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam (02 tiết)

Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản môn cầu lông (02 tiết)

3.2. Thực hành (82 tiết)

Kỹ thuật di chuyển đa bước - 02 tiết.

Các bài tập bổ trợ kỹ thuật di chuyển - 06 tiết.

Kỹ thuật nhảy đánh cầu trên đầu (cao sâu) - 06 tiết.

Kỹ thuật nhảy đập cầu - 10 tiết

Kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay - 10 tiết.

Kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay - 10 tiết.

Kỹ thuật chém cầu - 06 tiết.

Chiến thuật đánh theo đường - 06 tiết.

Các bài tập bổ trợ thể lực - 06 tiết.

Thi đấu đơn - 10 tiết.

Thi đấu đôi - 10 tiết.

4. Phương thức giảng dạy/đào tạo của chương trình thể dục thể thao NK môn Cầu lông:

Quá trình giảng dạy/đào tạo theo hình thức nghiệp dư, được tổ chức theo hình thức lớp học với sĩ số từ 50 - 60 sinh viên/lớp, trong đó có 01 giảng viên đứng lớp chính và 1 trợ lý, với các hình thức như sau:

- + Mỗi buổi lên lớp 90 phút (tương ứng với 02 tiết học);
- + Mỗi tuần lên lớp 03 buổi;
- + Toàn bộ học phần là 180 tiết được chia làm 02 học kỳ mỗi học kỳ 90 tiết (tương ứng với bảng phân phối chương trình đính kèm);

+ Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

5. Phương pháp đào tạo của chương trình thể dục thể thao NK môn Cầu lông:

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động, đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi, thi đấu...

Các phương pháp này được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

5.1. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình thể dục thể thao NK môn Cầu lông: Điều kiện sinh viên đầu vào, tất cả sinh viên có nguyện vọng yêu thích môn cầu lông đều đủ điều kiện để tham gia lớp ngoại khóa.

5.2. Các điều kiện giảng viên, huấn luyện viên dạy các lớp NK môn Cầu lông: Các giảng viên, HLV của môn cầu lông); có kỹ năng thực hành tốt, am hiểu Cầu lông, có thâm niên công tác tối thiểu 1 năm.

6. Kiểm tra đánh giá (04 tiết)

6.1. Nội dung kiểm tra:

- *Lý thuyết:* Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).
- *Thực hành:* Kỹ thuật di chuyển đa bước - Kỹ thuật nhảy đánh cầu trên đầu - Kỹ thuật nhảy đập cầu - Kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay - Kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay - Kỹ thuật chém cầu.

6.2. Cách đánh giá:

- Điểm kết thúc được tính: (Lý thuyết X 1 + Thực hành X 2)/3.

TP.HCM, ngày 25 tháng 12 năm 2018

DUYỆT

NGƯỜI BIÊN SOẠN

TL HIỆU TRƯỞNG

TP QUẢN LÝ ĐÀO TẠO

PHỤ LỤC 10: Chương trình môn học ngoại khóa Bóng đá học kỳ I

TRƯỜNG CAO ĐẲNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC

Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc



ISO 9001:2008

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

BÓNG ĐÁ (Ngoại khóa)

HỌC KỲ I - 90 tiết

1. Thông tin chung về học phần:

1.1. Tên học phần: BÓNG ĐÁ

1.2. Yêu cầu của học phần: Ngoại khóa

1.3. Phân phối thời gian giảng dạy:

- **Lý thuyết:** 04 Tiết
- **Thực hành:** 82 Tiết
- **Kiểm tra:** 04 Tiết

2. Mục tiêu học phần:

2.1. Kiến thức:

- Các kiến thức khoa học cơ bản liên quan đến “lịch sử và tác dụng Bóng đá” và “nguyên lý kỹ thuật đá bóng”.

2.2. Kỹ năng:

* **Nắm được:**

- Lịch sử và tác dụng bóng đá.
- Nguyên lý kỹ thuật đá bóng.

2.3. Thái độ - hành vi:

- Sinh viên học tập và tuân thủ các nguyên tắc tập luyện và thi đấu Bóng đá. Nắm vững kiến thức và kỹ năng thực hành cơ bản về kỹ chiến thuật Bóng đá.

- Có tinh thần vượt khó, đấu tranh với sự mệt mỏi, chấn thương và sự thất bại trong tập luyện và thi đấu. Có tính tự giác và khả năng tự học, tự rèn luyện.

- Biết tư duy phê phán và khả năng giải quyết vấn đề. Từ đó có khả năng đổi mới tư duy phù hợp với sự phát triển xã hội.

3. Tóm tắt nội dung học phần:

3.1. Lý thuyết (04 tiết)

Lịch sử và tác dụng Bóng đá (02 tiết).

Nguyên lý kỹ thuật đá bóng (02 tiết).

3.2. Thực hành (82 tiết)

Kỹ thuật chạy, nhảy, di chuyển (10 tiết).

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (10 tiết).

Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa (10 tiết).

Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân (08 tiết).

Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (08 tiết).

Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong (08 tiết).

Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài (08 tiết).

Kỹ thuật ném biên (04 tiết).

Các chiến thuật cá nhân cơ bản (08 tiết).

Thể lực chung, chuyên môn và thi đấu (08 tiết).

4. Phương thức giảng dạy/đào tạo của chương trình thể dục thể thao NK môn Bóng đá:

Quá trình giảng dạy/đào tạo theo hình thức nghiệp dư, được tổ chức theo hình thức lớp học với sĩ số từ 50 - 60 sinh viên/lớp, trong đó có 01 giảng viên đứng lớp chính và 1 trợ lý, với các hình thức như sau:

- + Mỗi buổi lên lớp 90 phút (tương ứng với 02 tiết học);
- + Mỗi tuần lên lớp 03 buổi;
- + Toàn bộ học phần là 180 tiết được chia làm 02 học kỳ mỗi học kỳ 90 tiết (tương ứng với bảng phân phối chương trình đính kèm);
- + Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

5. Phương pháp đào tạo của chương trình thể dục thể thao NK môn Bóng đá:

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động, đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi, thi đấu...

Các phương pháp này được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

5.1. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình thể dục thể thao NK môn Bóng đá: Điều kiện sinh viên đầu vào, tất cả sinh viên có nguyện vọng yêu thích môn Bóng đá đều đủ điều kiện để tham gia lớp ngoại khóa.

5.2. Các điều kiện giảng viên, huấn luyện viên dạy các lớp NK môn Bóng đá: Các giảng viên, HLV của các lớp, phải có trình độ đại học trở lên, tốt nghiệp chuyên ngành GDTC (chuyên sâu Bóng đá); có kỹ năng thực hành tốt, am hiểu Bóng đá, có thâm niên công tác tối thiểu 01 năm.

6. Kiểm tra đánh giá (04 tiết)

6.1. Nội dung kiểm tra:

- *Lý thuyết:* Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).
- *Thực hành:* Đá bóng bằng lòng bàn chân - Đá bóng bằng mu giữa - Dừng bóng bằng lòng bàn chân - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân - Dẫn bóng bằng mu trong - Dẫn bóng bằng mu ngoài.

6.2. Cách đánh giá:

- Điểm kết thúc được tính: (Lý thuyết X 1 + Thực hành X 2)/3.

TP.HCM, ngày 25 tháng 12 năm 2018

DUYỆT

NGƯỜI BIÊN SOẠN

TL HIỆU TRƯỞNG

TP QUẢN LÝ ĐÀO TẠO

PHỤ LỤC 11: Chương trình môn học ngoại khóa Bóng đá học kỳ II

TRƯỜNG CAO ĐẲNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC

Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc



ISO 9001:2008

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

BÓNG ĐÁ (NGOẠI KHÓA)

HỌC KỲ II - 90 tiết

1. Thông tin chung về học phần:

1.1. Tên học phần: BÓNG ĐÁ

1.2. Yêu cầu của học phần: Ngoại khóa

1.3. Phân phối thời gian giảng dạy:

- **Lý thuyết:** 04 Tiết
- **Thực hành:** 82 Tiết
- **Kiểm tra:** 04 Tiết

2. Mục tiêu học phần:

2.1. Kiến thức:

- Trang bị cho SV những hiểu biết đơn giản nhất về môn Bóng đá.
- Biết được: “Luật bóng đá”.
- Biết được: “Phương pháp tổ chức giải bóng đá”.

2.2. Kỹ năng:

- Nắm được: Chiến thuật, vị trí chiến thuật - Các bài tập bổ trợ kỹ chiến thuật - Kỹ thuật đánh đầu (08 tiết) - Các kỹ thuật đá bóng khác - Dừng bóng bằng mu giữa bàn chân - Dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân - Dừng bóng bằng mu trong bàn chân - Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân - Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân - Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân - Các chiến thuật nhóm cơ bản - Các chiến thuật toàn đội cơ bản - Tranh cướp bóng và động tác giả.

2.3. Thái độ - hành vi:

- Sinh viên học tập và tuân thủ các nguyên tắc tập luyện và thi đấu Bóng đá.
Nắm vững kiến thức và kỹ năng thực hành cơ bản về kỹ chiến thuật Bóng đá.

- Có tinh thần vượt khó, đấu tranh với sự mệt mỏi, chấn thương và sự thất bại trong tập luyện và thi đấu. Có tính tự giác và khả năng tự học, tự rèn luyện.

- Biết tư duy phê phán và khả năng giải quyết vấn đề. Từ đó có khả năng đổi mới tư duy phù hợp với sự phát triển xã hội.

3. Tóm tắt nội dung học phần:

3.1. Lý thuyết (04 tiết)

Luật bóng đá (02 tiết).

Phương pháp tổ chức giải bóng đá (02 tiết).

3.2. Thực hành (82 tiết)

Chiến thuật, vị trí chiến thuật (10 tiết).

Các bài tập bổ trợ kỹ chiến thuật (08 tiết).

Kỹ thuật đánh đầu (08 tiết).

Các kỹ thuật đá bóng khác (08 tiết).

Dùng bóng bằng mu giữa bàn chân (06 tiết).

Dùng bóng bằng mu ngoài bàn chân (06 tiết).

Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân (04 tiết).

Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân (04 tiết).

Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân (04 tiết).

Các chiến thuật nhóm cơ bản (08 tiết).

Các chiến thuật toàn đội cơ bản (08 tiết).

Tranh cướp bóng và động tác giả (08 tiết).

4. Phương thức giảng dạy/đào tạo của chương trình thể dục thể thao NK môn Bóng đá:

Quá trình giảng dạy/đào tạo theo hình thức nghiệp dư, được tổ chức theo hình thức lớp học với sĩ số từ 50 - 60 sinh viên/lớp, trong đó có 01 giảng viên đứng lớp chính và 1 trợ lý, với các hình thức như sau:

+ Mỗi buổi lên lớp 90 phút (tương ứng với 02 tiết học);

+ Mỗi tuần lên lớp 03 buổi;

- + Toàn bộ học phần là 180 tiết được chia làm 02 học kỳ mỗi học kỳ 90 tiết (tương ứng với bảng phân phối chương trình đính kèm);
- + Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

5. Phương pháp đào tạo của chương trình thể dục thể thao NK môn Bóng đá:

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động, đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi, thi đấu...

Các phương pháp này được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

5.1. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình thể dục thể thao NK môn Bóng đá: Điều kiện sinh viên đầu vào, tất cả sinh viên có nguyện vọng yêu thích môn **Bóng đá** đều đủ điều kiện để tham gia lớp ngoại khóa.

5.2. Các điều kiện giảng viên, huấn luyện viên dạy các lớp NK môn Bóng đá: Các giảng viên, HLV của các lớp, phải có trình độ đại học trở lên, tốt nghiệp chuyên ngành GDTC (chuyên sâu Bóng đá); có kỹ năng thực hành tốt, am hiểu Bóng đá, có thâm niên công tác tối thiểu 01 năm.

6. Kiểm tra đánh giá (04 tiết)

6.1. Nội dung kiểm tra:

- *Lý thuyết:* Trả lời vấn đáp nội dung (bốc thăm).
- *Thực hành:* Kỹ thuật đánh đầu - Dừng bóng bằng mu giữa bàn chân - Dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân - Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân - Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân - Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

6.2. Cách đánh giá:

- Điểm kết thúc được tính: (Lý thuyết X 1 + Thực hành X 2)/3.

TP.HCM, ngày 25 tháng 12 năm 2018

DUYỆT
TL HIỆU TRƯỞNG
TP QUẢN LÝ ĐÀO TẠO

NGƯỜI BIÊN SOẠN

PHỤ LỤC 12: Danh sách Võ Sư - Huấn luyện viên tham gia giảng dạy, huấn luyện Võ cổ truyền Bình Định trên địa bàn tỉnh Bình Định (n = 30)

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc
-----0000000-----

GIẤY XÁC NHẬN

(V/v Võ sư - Huấn luyện viên tham gia giảng dạy, huấn luyện
Võ Cổ truyền Bình Định trên địa bàn Tỉnh Bình Định)

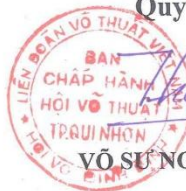
Hội Võ Cổ truyền Bình Định xác nhận 30 Võ sư - Huấn luyện viên có tên trong danh sách sau hiện đang tham gia giảng dạy Võ Cổ truyền Bình Định trên địa bàn Tỉnh Bình Định.

TT	Họ và tên	Năm sinh	Trình độ
01	Trịnh Ngọc Thanh	1951	Võ sư
02	Trịnh Quốc Tuấn	1985	Võ sư
03	Trần Đoàn Vinh	1973	Võ sư
04	Trịnh Quốc Cường	1990	Huấn luyện viên
05	Hồ Bá Tuấn	1985	Huấn luyện viên
06	Lê Thành Hi	1990	Huấn luyện viên
07	Nguyễn Mạnh Quốc	1982	Huấn luyện viên
08	Trần Minh Phước	1987	Huấn luyện viên
09	Trương Ngọc Bê	1969	Võ Sư
10	Nguyễn Hữu Phước	1991	Huấn luyện viên
11	Đặng Hoàng Sinh	1992	Huấn luyện viên
12	Nguyễn Tiến Tới	1996	Huấn luyện viên
13	Nguyễn Thành Trung	1988	Huấn luyện viên
14	Huỳnh Đình Cơ	1986	Huấn luyện viên
15	Nguyễn Văn Thảo	1980	Huấn luyện viên
16	Trần Mạnh Hùng	1995	Huấn luyện viên
17	Phan Huỳnh Thi	1981	Huấn luyện viên
18	Đoàn Văn Kha	1964	Võ Sư

19	Lê Xuân Nam	1971	Võ Sư
20	Phan Minh Hải	1992	Võ Sư
21	Trần Văn Học	1974	Võ Sư
22	Nguyễn Văn Khương	1994	Huấn luyện viên
23	Nguyễn Thành Kiệt	1991	Huấn luyện viên
24	Vũ Duy Ánh	1988	Huấn luyện viên
25	Lê Minh Hiếu	1996	Huấn luyện viên
26	Nguyễn Trần Cảnh	1985	Võ Sư
27	Võ Văn Dũng	1980	Huấn luyện viên
28	Huỳnh Văn Định	1974	Võ Sư
29	Bùi Văn Chính	1970	Võ Sư
30	Lê Văn Công	1972	Võ Sư

Bình Định, ngày 18 tháng 10 năm 2018

**Chủ tịch hội Võ thuật thành phố
Quy Nhơn**



VÕ SƯ NGUYỄN THANH VŨ

PHỤ LỤC 13: Mẫu giáo án ngoại khóa môn môn Võ cổ truyền Bình Định
TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC
BỘ MÔN GDTC

GIÁO ÁN SỐ: 01

Tuần: Theo tiến trình dạy học; ngày

dạy:/...../.....

- Thời gian lên lớp 135 phút;
- Địa điểm: Sân Hội trường H trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức
- Dụng cụ/ Phương tiện hỗ trợ: Giáo án file Powerpoint, film, các hình ảnh minh họa; Laptop, Tivi màn ảnh rộng, thảm tập 1m².

NỘI DUNG BÀI HỌC:

- **GIỚI THIỆU NGUỒN GỐC, VỊ TRÍ, VAI TRÒ CỦA MÔN VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH**
- **KỸ THUẬT SỬ DỤNG BÀN TAY**

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

+ Lý thuyết: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về nguồn gốc, vị trí, vai trò của môn Võ cổ truyền Bình Định trong văn hoá của người Việt xưa và nay.

+ Thực Hành: Sinh viên nắm bắt được khái quát và vận dụng được những kỹ thuật nhập môn cơ bản và những thuật ngữ sử dụng kỹ thuật bàn tay (Khô lâu chỉ, Cương đao chỉ, Long tu chỉ) so sánh các kỹ thuật sử dụng bàn tay khác như chặt/chém, vỗ/tát, xia, đâm, mổ, móc...

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung

- *Năng lực tự chủ và tự học:* Sinh viên tự thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh, video trên các phương tiện thông tin (Internet) phục vụ bài học theo yêu cầu của giảng viên.

- *Năng lực giao tiếp và hợp tác:* Sinh viên biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi hỗ trợ cho bài học.

- *Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực sử dụng kiến thức về TDDT
- Năng lực giải quyết vấn đề về các kỹ thuật sử dụng bàn tay trong môn Võ cổ truyền Bình Định.
- Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.
- Năng lực tính toán biết xác định được lượng vận động phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Có ý chí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân tập 200m² trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức.

2. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo án, film, hình ảnh minh họa, tivi màn ảnh rộng, thiết bị phát âm thanh...

3. Chuẩn bị của sinh viên: Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

- a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho sinh viên bước vào tiết học mới.
- b. Nội dung:** Nhận lớp, khởi động.
- c. Sản phẩm:** Sinh viên thực hiện đúng các động tác.
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-SV	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
- GV và HS làm thủ tục nhận lớp + Giáo viên và học sinh làm thủ tục nhận lớp. ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊕ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ Δ GV + Phân chia nhóm, bầu ban cán sự lớp sĩ số và tình hình chung của lớp.	10 - 15 phút	1. Nhận lớp: Giảng viên nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình

- a. Mục tiêu:** Sinh viên nắm được mục tiêu, nội dung
- b. Nội dung:** GV giới thiệu
- c. Sản phẩm:** Sinh viên lắng nghe
- d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-SV	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ - GV tập trung sinh viên tập trung thành 4 hàng ngang ngồi tại chỗ. Giới thiệu về mục tiêu, nội dung chương trình nguồn gốc Võ cổ truyền Bình Định Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - SV lắng nghe GV giới thiệu Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi 1 – 2 SV nhắc lại kiến thức - Các SV khác lắng nghe, nhận xét Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của sinh viên.	60 phút	1. Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình môn Võ cổ truyền Bình Định.

Hoạt động 2: Kỹ thuật sử dụng đòn tay

a. Mục tiêu: Sinh viên thực hiện được: Các đòn Thủ Pháp cơ bản (Khô lâu, Cương đao, xà Tín...)

b. Nội dung:

- ✓ Khô lâu
- ✓ Cương đao
- ✓ Xà tín

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ - GV chia SV thành 02 nhóm nam, nữ riêng. GV giới thiệu tên động tác, làm mẫu động tác cho học sinh nam tập trước sau đó chuyển sang dạy cho sinh viên nữ và sinh viên nam tự tập dưới sự điều khiển của nhóm trưởng. - Giảng viên đi quan sát và sửa sai cho sinh viên.	20 phút	SV thực hiện được các đòn thủ pháp tay cơ bản

* Phương pháp tổ chức giống như ở động tác trên. - Sau khi các em tập tương đối đúng động tác thì cho các em tập kết hợp động tác 1 với 2. * Phương pháp tổ chức giống như ở hai động tác trên. - Sau khi các em tập tương đối đúng động tác thì cho các em tập kết hợp động tác 1, 2 và 3. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - Giảng viên có thể chia SV thành nhiều nhóm nhỏ để các em tự ôn tập. - Giảng viên đi quan sát và sửa sai cho SV. Bước 3: Báo cáo, thảo luận: - GV gọi vài SV lên tập các động tác 1 đến 3 sau đó GV nhận xét đúng, sai của từng SV. Bước 4: Kết luận, nhận định: GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của SV		SV lĩnh hội được các động tác và thực hiện đúng các động tác cơ bản
--	--	--

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu: Sinh viên ôn luyện các động tác đã học.

b. Nội dung: Sinh viên vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: Bài luyện tập của sinh viên

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
1. Luyện tập - HS tập luyện các động tác đã học - GV quan sát và kịp thời sửa sai và nhắc nhở sinh viên tập luyện nghiêm túc. 2. Thả lỏng, hồi tĩnh Đội hình thả lỏng XXXXXX XXXX XXXXXX XXXX XXXXXX XXXX XXXXXXXX XXX † GV GV hướng dẫn cho sinh viên thả lỏng và căng cơ 3. Nhận xét giờ học Đội hình nhận xét XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXX † GV - GV nhận xét ý thức học tập và quá trình thực hiện động tác của Sv cả lớp. Nhấn mạnh những lỗi sai thường mắc trong các động tác và đưa ra cách khắc phục. - Sv nghiêm túc và chú ý lắng nghe.	20 phút	

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- a. **Mục tiêu:** Sinh viên củng cố lại kiến thức.
- b. **Nội dung:** Sinh viên vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. **Sản phẩm:** Sinh viên thực hiện luyện tập
- d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	ĐỊNH LƯỢNG	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
GV cho bài tập về nhà: Về nhà ôn tập những động tác đã học. Đội hình GV hướng dẫn bài tập vận dụng xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx X xxxxxxxxxxx ‡ GV - GV nhắc nhở Sv chú ý đảm bảo an toàn khi luyện tập. - Sv tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ học và đảm bảo an toàn khi tập luyện.		Về nhà ôn tập những động tác đã học.

Phụ lục 14: Mẫu Phiếu phỏng vấn đánh giá sự hài lòng của SV sau thực nghiệm

**TRƯỜNG CAO ĐẲNG
CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do – Hạnh phúc**

PHIẾU PHỎNG VẤN

- *Họ và tên:*
- *Sinh viên lớp:*
- *Ngày thực hiện:*

Để giúp cho việc đánh giá hiệu quả thực nghiệm của chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định tại trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức vào giờ tập luyện ngoại. Anh (chị) hãy đọc và trả lời những câu hỏi dưới đây để biết quan điểm của mình bằng cách đánh dấu (x) vào ô trống mà anh (chị) cho là phù hợp với bản thân mình?

Câu hỏi 1: Mức độ hài lòng của anh/chị khi tham gia chương trình ngoại khóa Võ cổ truyền Bình Định?

- ☐ *Không có ý kiến* ☐ *Hài lòng* ☐ *Rất hài lòng*

Câu hỏi 2: Sau khi học xong chương trình Võ cổ truyền Bình Định giờ ngoại khóa, anh/chị cảm thấy sức khỏe của mình cải thiện như thế nào?

- ☐ *Sức khỏe yếu* ☐ *Bình thường* ☐ *Sức khỏe tốt* ☐ *Sức khỏe rất tốt*

Câu hỏi 3: Đánh giá sự hài lòng của anh/chị về nội dung, chương trình như thế nào?

- ☐ *Ít hài lòng* ☐ *Không hài lòng* ☐ *Hài lòng* ☐ *Rất hài lòng*

Câu hỏi 4: Anh/chị đánh giá về phương pháp giảng dạy/huấn luyện của giảng viên đứng lớp như thế nào?

- ☐ *Ít hài lòng* ☐ *Không hài lòng* ☐ *Hài lòng* ☐ *Rất hài lòng*

Câu hỏi 5: Nếu nhà trường tiếp tục tổ chức tập luyện Võ cổ truyền Bình Định giờ ngoại khóa thì anh/chị có đăng ký tham gia?

- ☐ *Không tham gia* ☐ *Có thể ham gia* ☐ *Tham gia* ☐ *Rất thích tham gia*

Xin chân thành cảm ơn!

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2019
Người được phỏng vấn

Mức độ hài lòng của anh/chị khi tham gia chương trình ngoại khóa Võ cổ truyền Bình Định?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không có ý kiến	31	31,0	31,0	31,0
	Hài lòng	45	45,0	45,0	76,0
	Rất hài lòng	24	24,0	24,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Sau khi học xong chương trình ngoại khóa GDTC Võ cổ truyền Bình Định, anh/chị cảm thấy sức khoẻ của mình cải thiện như thế nào?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cảm thấy bình thường	12	12,0	12,0	12,0
	Có cải thiện nhưng không đáng kể	33	33,0	33,0	45,0
	Cảm nhận có sự cải thiện rất nhiều	35	35,0	35,0	80,0
	Tuyệt vời, cơ thể thoải đã có sự cải thiện rất nhiều.	20	20,0	20,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Đánh giá sự hài lòng của anh/chị về nội dung, chương trình như thế nào?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không có ý kiến	28	28,0	28,0	28,0
	Hài lòng	52	52,0	52,0	80,0
	Rất hài lòng	20	20,0	20,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Anh/chị đánh giá về phương pháp giảng dạy/huấn luyện của giảng viên đứng lớp như thế nào?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không có ý kiến	36	36,0	36,0	36,0
	Hài lòng	48	48,0	48,0	84,0
	Rất hài lòng	16	16,0	16,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Anh/chị đánh giá như thế nào nếu nhà trường tổ chức thêm học phần Võ cổ truyền Bình Định nâng cao?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không có ý kiến	16	16,0	16,0	16,0
	Nên tổ chức	50	50,0	50,0	66,0
	Rất nên tổ chức	34	34,0	34,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Do các số liệu được xử lý chủ yếu trên phần mềm SPSS 22.0. nên không thể trình bày ở đây được; Các số liệu gốc được chúng tôi đóng gói bằng file .sav (file SPSS đính kèm với luận án. đính kèm các link tải số liệu).

Link tải phần mềm SPSS 20 để đọc số liệu:

<https://www.mediafire.com/file/ehadftagmhnqwfo/64+bit+IBM.SPSS.Statistics.v22.x64-EQUiNOX.rar/file>

PHỤ LỤC 15: Một số hình ảnh thực nghiệm tại trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức















Phụ lục 16: Quyết định thành lập hội đồng thẩm định chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định.

TRƯỜNG CAO ĐẲNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC

Độc lập - Tự do – Hạnh phúc

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2019

QUYẾT ĐỊNH

**V/v Thành lập Hội đồng thẩm định chương trình giảng dạy thực nghiệm
ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định**

Điều 1. Thành lập Hội đồng thẩm định chương trình giảng dạy thực nghiệm ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định.

Điều 2. Hội đồng thẩm định chịu trách nhiệm tổ chức thẩm định theo đúng quy định. *(đính kèm danh sách)*

Điều 3. Ông Trịnh Quốc Tuấn chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

DUYỆT

TL HIỆU TRƯỞNG

TP QUẢN LÝ ĐÀO TẠO

Nơi nhận:

- Ban Giám hiệu (để chỉ đạo);
- Khoa: KHCB;
- Bộ môn: GDTC;
- Lưu: VT.

**DANH SÁCH HỘI ĐỒNG THẨM ĐỊNH CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY
THỰC NGHIỆM NGOẠI KHÓA MÔN VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH**

TT	Họ và tên	Năm sinh	Võ Sư/ Huấn Luyện Viên	GHI CHÚ
01	Trịnh Ngọc Thanh	1951	Võ sư cao cấp	Chủ tịch
02	Trịnh Quốc Tuấn	1985	Võ sư	Thành viên
03	Trần Đoàn Vinh	1973	Võ sư	Thành viên
04	Trịnh Quốc Cường	1990	Huấn luyện viên	Thành viên
05	Hồ Bá Tuấn	1985	Huấn luyện viên	Thành viên
06	Nguyễn Thành Trung	1988	Huấn luyện viên	Thành viên
07	Nguyễn Mạnh Quốc	1982	Huấn luyện viên	Thành viên
08	Trần Minh Phước	1987	Huấn luyện viên	Thành viên
09	Nguyễn Văn Thảo	1980	Huấn luyện viên	Thành viên
10	Nguyễn Hữu Phước	1991	Huấn luyện viên	Thư ký

(Danh sách bao gồm 10 Võ sư/Huấn luyện viên)./.

Phụ lục 17: Biên bản họp thẩm định chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định

TRƯỜNG CAO ĐẲNG CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC Độc lập - Tự do – Hạnh phúc

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 09 tháng 01 năm 2019

**BIÊN BẢN THẨM ĐỊNH CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA
MÔN VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH**

Hôm nay vào lúc 09h30 ngày 09 tháng 01 năm 2019, tại phòng làm việc A.111 của Khoa khoa học cơ bản. Bộ môn Giáo dục thể chất tiến hành hội thảo nội dung chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định thuộc trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức.

Chủ trì: Ông **Trịnh Ngọc Thanh**

Thư ký: Ông **Nguyễn Hữu Phước**

Tham gia cuộc họp: 10 *Võ sư/Huấn luyện viên*

I. Nội dung cuộc họp:

2.1. Ông Trịnh Ngọc Thanh – Chủ tịch hội đồng:

- Thông qua chương trình, nội dung và trình tự cuộc họp.
- Mời thư ký hội đồng đọc quyết định thành lập hội đồng thẩm định chương trình giảng dạy môn VCT Bình Định thuộc trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức.
- Mời đại diện ban biên soạn chương trình lên báo cáo tóm tắt nội dung quá trình xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định thuộc trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức.

2.2. Ông Trịnh Quốc Tuấn - Thay mặt ban biên soạn báo cáo tóm tắt kết quả xây dựng chương trình giảng dạy. *(có chương trình kèm theo)*

- Báo cáo quy trình, trình tự các bước tiến hành xây dựng chương trình.
- Báo cáo tóm tắt cấu trúc, nội dung của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định với thời lượng 180 tiết, được giảng dạy trong suốt 02 học kỳ, mỗi học kỳ gồm 15 tuần, mỗi tuần 03 buổi, mỗi buổi 02 tiết.

2.3. Ý kiến của các thành viên trong hội đồng thẩm định.

- Hai phản biện lần lượt đọc nhận xét. (có văn bản kèm theo)
- Các thành viên khác cũng có ý kiến thống nhất với các nhận xét của hai phản biện, đánh giá cao về chất lượng của chương trình mới biên soạn về tính toàn diện, tính khoa học, tính cập nhật thông tin. Tuy nhiên trong chương trình vẫn còn một số lỗi chính tả cần được chỉnh sửa để hoàn thiện.
- Hội đồng và những người tham gia nêu câu hỏi.
- Trả lời các câu hỏi đã được nêu của ban biên soạn.

2.4. Hội đồng thẩm định họp riêng thảo luận và bỏ phiếu kín.

- Thống nhất thông qua chương trình giảng dạy môn VCT Bình Định về:
 - + Chương trình giảng dạy đảm bảo về cấu trúc, nội dung.
 - + Chương trình đảm bảo cung cấp kiến thức và các kỹ năng thực hành môn Võ cổ truyền Bình Định.
- Bầu ban kiểm phiếu, phát và thu phiếu của các thành viên hội đồng.
- Trưởng ban kiểm phiếu công bố kết quả.

Kết quả: Số phiếu đạt: **10/10** đạt tỷ lệ: **100%**

Số phiếu không đạt: **0** đạt tỷ lệ: **0%.**

2.5. Kết luận của Hội đồng thẩm định:

- Ban biên soạn cần tiếp thu và sửa chữa lỗi chính tả và các góp ý của hai phản biện để hoàn thiện chương trình.
- Hội đồng thẩm định thông qua chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định. Thống nhất đề xuất Ban giám hiệu trường cho ban hành để ứng dụng thực nghiệm trong thực tiễn.

Biên bản họp đã được đọc thông qua trước toàn thể hội đồng, 100% nhất trí những điều ghi trong biên bản, không ai có ý kiến khác. Cuộc họp kết thúc vào hồi 11 giờ 00 phút cùng ngày.

CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG THƯ KÝ HỘI ĐỒNG NGƯỜI SOẠN CHƯƠNG TRÌNH

Trịnh Ngọc Thanh

Nguyễn Hữu Phước

Trịnh Quốc Tuấn

Phụ lục 18: Quyết định ban hành chương trình giảng dạy thực nghiệm ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định.

**TRƯỜNG CAO ĐẲNG
CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC**

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do – Hạnh phúc

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2019

QUYẾT ĐỊNH

**V/v Ban hành chương trình giảng dạy thực nghiệm
môn ngoại khóa Võ cổ truyền Bình Định**

Điều 1. Ban hành chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định tại trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức.

Điều 2. Ban chủ nhiệm Câu lạc bộ chịu trách nhiệm tổ chức thực nghiệm chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định tại trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức.

Điều 3. Ông **Trịnh Quốc Tuấn** và các đơn vị có liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

DUYỆT

TL HIỆU TRƯỞNG

TP QUẢN LÝ ĐÀO TẠO

Nơi nhận:

- Ban Giám hiệu (để chỉ đạo);
- Khoa: KHCB;
- Bộ môn: GDTC;
- Lưu: VT.

Phụ lục 19: Giấy xác nhận khảo sát điều tra và tổ chức thực nghiệm đề tài luận án nghiên cứu sinh đối với sinh viên trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức

TRƯỜNG CAO ĐẲNG CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC Độc lập - Tự do – Hạnh phúc

ĐƠN XIN XÁC NHẬN

(V/v khảo sát điều tra và tổ chức thực nghiệm đề tài luận án nghiên cứu sinh)

Kính gửi: - Ban Giám hiệu trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức

Tôi tên: **Trịnh Quốc Tuấn**, hiện là giảng viên Bộ môn giáo dục thể chất thuộc trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức và là nghiên cứu sinh khóa 04 tại trường Đại học Thể dục thể thao TP. HCM.

Đề thực hiện đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng Võ cổ truyền Bình Định vào chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa cho sinh viên trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức”.

Bản thân tôi đã trực tiếp tiến hành khảo sát và lấy số liệu về thực trạng hình thái, thể lực và tiến hành tổ chức thực nghiệm giảng dạy ngoại khoá môn Võ cổ truyền Bình Định cho sinh viên trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức. Nay để hoàn tất thủ tục trước khi bảo vệ Luận án cấp cơ sở, nên tôi làm đơn này kính đề nghị Ban Giám hiệu, xem xét và xác nhận cho tôi các công việc đã tiến hành tại trường, cụ thể:

1. NCS **Trịnh Quốc Tuấn** đã khảo sát thực trạng thể chất cho 200 sinh viên trên tổng số 588 sinh viên (454 nam và 134 nữ) của trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức. Thời gian: Tháng 02/2019 đến tháng 11/2019.

2. NCS **Trịnh Quốc Tuấn** đã tiến hành tổ chức thực nghiệm giảng dạy ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định và triển khai hoạt động qua 01 năm học từ tháng 02/2019 đến tháng 11/2019. Trong đó có tiến hành kiểm tra thể chất và các test kỹ thuật chuyên môn 02 lần trước và sau thực nghiệm cho 200 sinh viên các lớp sau: 02 lớp Võ cổ truyền Bình Định thuộc nhóm thực nghiệm (trong đó có 50 sinh viên nam

và 50 sinh viên nữ); 02 lớp ngoại khóa Bóng đá (thuộc nhóm đối chứng có 50 sinh viên nam); 02 lớp ngoại khóa Cầu lông (thuộc nhóm đối chứng nữ có 50 sinh viên).

Tôi xin chân thành cảm ơn sự quan tâm, giúp đỡ của Ban giám hiệu và Bộ môn GDTC để tôi hoàn thành nhiệm vụ học tập.

Trân trọng cảm ơn./.

TP. HCM, ngày tháng năm 2019

DUYỆT

Người làm đơn

TL HIỆU TRƯỞNG

TP QUẢN LÝ ĐÀO TẠO

PHỤ LỤC 20: Diễn giải Việt hóa chú thích phần từ ngữ chuyên môn Hán Việt
TRƯỜNG CAO ĐẲNG
CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc

DIỄN GIẢI
TIẾNG HÁN VIỆT SANG TIẾNG VIỆT

1. KỸ THUẬT SỬ DỤNG BÀN TAY	DIỄN GIẢI
Khô Lâu chỉ	Chỉ pháp sử dụng nắm đấm.
Cương Đao chỉ	Chỉ pháp sử dụng bàn tay như hình cây đao.
Xà Tín chỉ	Chỉ pháp sử dụng 02 ngón tay trở và giữa như lưỡi con rắn.
Long Tu chỉ	Chỉ pháp sử dụng 02 ngón tay trở và giữa dùng để móc mắt.
Hổ Trảo chỉ	Chỉ pháp sử dụng 05 ngón tay như 05 móng hổ.
Giải Giáp chỉ	Chỉ pháp sử dụng 03 ngón tay trở, giữa và ngón cái dùng để bắt, chụp.
Mã Đề chỉ	Chỉ pháp sử dụng 05 ngón tay dùng để gạt, cản.
Nguyệt Tàn chỉ	Chỉ pháp sử dụng 05 ngón tay dùng để gạt, cản, chặt, chém.
Ngư Giác chỉ	Chỉ pháp sử dụng nắm đấm như hình sừng trâu.
Độc Giác chỉ	Chỉ pháp sử dụng nắm đấm như hình sừng tê giác.
2. KỸ THUẬT SỬ DỤNG TẤN PHÁP	DIỄN GIẢI
Lập tấn (đứng thẳng)	Đứng nghiêm.
Tứ Bình tấn (Trung Bình tấn)	Hai chân rộng gấp đôi vai, đùi gần như song song so với mặt đất.
Tý Ngọ tấn (Đỉnh tấn)	Một chân khụy, một chân duỗi thẳng, mũi bàn chân sau hướng theo bàn chân trước
Kim Kê tấn	Một chân thẳng (lâm trụ), một chân kiễng gót (mũi chân chạm đất).
Nữ Mã tấn	Ngồi xõm xuống đất, 02 đùi chạm vào nhau.
Độc Cước tấn	Đứng 01 chân (trụ thẳng), chân còn lại mũi bàn chân hướng xuống đất.
Đao Đỉnh tấn	Giống như Tứ Bình tấn nhưng mũi bàn chân hướng sang 01 bên.
Xà Hình tấn	Tấn hình con rắn.

Bát Quái tấn	Tấn hình Bát Quái.
Song Long tấn	Tấn hình hai con Rồng.
Thái Tổ tấn	Giống như Tứ Bình tấn nhưng 02 mũi bàn chân hướng ra 02 bên.
3. KỸ THUẬT SỬ DỤNG CÁNH TAY	DIỄN GIẢI
Thủ Pháp số 01	Đòn cánh tay số 01
Thủ Pháp số 02	Đòn cánh tay số 02
Thủ Pháp số 03	Đòn cánh tay số 03
Thủ Pháp số 04	Đòn cánh tay số 04
Thủ Pháp số 05	Đòn cánh tay số 05
Thủ Pháp số 06	Đòn cánh tay số 06
Thủ Pháp số 07	Đòn cánh tay số 07
Thủ Pháp số 08	Đòn cánh tay số 08
Thủ Pháp số 09	Đòn cánh tay số 09
Thủ Pháp số 10	Đòn cánh tay số 10
Thủ Pháp số 11	Đòn cánh tay số 11
Thủ Pháp số 12	Đòn cánh tay số 12
Thủ Pháp số 13	Đòn cánh tay số 13
Thủ Pháp số 14	Đòn cánh tay số 14
Thủ Pháp số 15	Đòn cánh tay số 15
Thủ Pháp số 16	Đòn cánh tay số 16
4. KỸ THUẬT SỬ DỤNG CÁC ĐÒN ĐÁ	DIỄN GIẢI
Đảo Vĩ cước	Đá vắt chân sau từ ngoài vào.
Xuyên Tâm cước	Đá xấn cạnh bàn chân sau thẳng tới trước ngay tâm.
Liên Châu cước	Đá xấn cạnh bàn chân tới trước.
Hòa Long cước	Đá xia thẳng mu bàn chân từ phía dưới lên trên như Rồng lửa.
Hổ Vĩ cước	Đá xấn cạnh bàn chân phải về phía sau như Hổ.
Tảo Mã cước	Đá quét vòng trên mặt đất từ ngoài vào, hai tay che trước mặt đề phòng đối phương đá ngược lại.

Nguyệt Mi cước	Đá chẻ bạt vòng cung từ theo hướng bên phải đá ra trước và thực hiện từ trên cao xuống.
Nghịch Lân cước	Xoay người đá móc gót chân ra hướng phía sau.
Uyên Ương cước	Đá 02 chân giống như đôi Uyên Ương.
Hồ Điệp Song Phi cước	Một chân bật nhảy, một chân đá mũi bàn chân từ dưới lên trên.
Đoạt Mệnh cước	Lấy đà mạnh hai chân tung người bay tới đồng thời đá xấn cạnh bàn chân phải ra trước (lấy mạng).
Xà Vĩ cước	Xoay người đập thẳng cạnh bàn chân ra sau như hình con rắn.
5. CÁC THỂ TẤN CÔNG PHÒNG NGỰ	
Đòn số 01: Thối Tổng Trừ	Đòn số 01: Lui về trừ đòn đánh của đối phương.
Đòn số 02: Tấn Tổng Trừ	Đòn số 02: Tiến về trước trừ đòn đánh của đối phương.
Đòn số 03: Nhất Tiến Định Tiên Sơn	Đòn số 03: Một đòn đánh (mạnh giống mũi tên) như ngọn núi tiên.
Đòn số 04: Đòn Tiên Cứu Chúa	Đòn số 04: Một đòn đánh mạnh mẽ dứt khoát để cứu chủ.
Đòn số 05: Phát Địa Lô	Đòn số 05: Đánh đòn sát dưới đất mãnh mẽ như sấm sét.
Đòn số 06: Phụng Tiên Tả Hữu Công	Đòn số 06: Phụng Tiên phải trái Công.
Đòn số 07: Sát Thủ Giản	Đòn số 07: Hai tay như đôi gián Sát Thủ (binh khí).
Đòn số 08: La Thông Tảo Bắc	Đòn số 08: Nhẹ nhàng đánh về hướng Bắc.
Đòn số 09: Nga Hồ Xuất Sơn	Đòn số 09: Hồ ở trên cao xuống núi
Đòn số 10: Bách Bộ Xuyên Dương	Đòn số 10: Trăm bộ xuyên mặt trời
Đòn số 11: Yến Tử Phiên Thân	Đòn số 11: Chim Yến bay xa
Đòn số 12: Hạ Mã Qui Triều	Đòn số 12: Xuống ngựa về Triều
Đòn số 13: Trục Tổng Bình Dương	Đòn số 13: Đánh mạnh vào trung tâm
Đòn số 14: Tái Tổng Trừ	Đòn số 14: Lui tất cả trọng tâm về sau giải đòn tấn công của đối phương
Đòn số 15: Mãnh Hồ Xuất Sơn	Đòn số 15: Hồ mạnh xuống núi
Đòn số 16: Thối Bộ Khai Môn	Đòn số 16: Lui về một bộ mở cửa
Đòn số 17: Khôn Thân Đại Triển	Đòn số 17: Cơ thể triển khai đòn đánh
Đòn số 18: Bế Môn	Đòn số 18: Đóng cửa
Đòn số 19: Nhất Thượng Xí	Đòn số 19: Một đòn đánh mạnh từ trên cao xuống

Đòn số 20: Bao Công Trảm Yêu	Đòn số 20: Bao Công chém yêu
Đòn số 21: Hồi Mã Thương Sát Thủ	Đòn số 21: Quay ngựa chạy dùng Thương tấn công chớp nhoáng
Đòn số 22: Hồi Mã Phi Cước	Đòn số 22: Ngựa quay đầu tung cước
Đòn số 23: Song Long Xuất Hải	Đòn số 23: Hai rồng ra biển
Đòn số 24: Lạc Mã Kim Thương	Đòn số 24: Ngựa lạc cùng với thương
Đòn số 25: Ly Miêu Hoán Ấu Chúa	Đòn số 25: Mèo yêu đổi thái tử
Đòn số 26: Ô Quy Súc Đầu	Đòn số 26: Rùa đen tấn công bằng đầu
Đòn số 27: Thần Viên Song Cước	Đòn số 27: Vị thần đá hai cước
Đòn số 28: Nhất Tiễn Xuyên Hẫu	Đòn số 28: Một mũi tên xuyên cổ họng
Đòn số 29: Đăng Đàn Bái Tướng	Đòn số 29: Lập đàn dâng tướng
Đòn số 30: Hẫu Nhi Đoạt Quả	Đòn số 30: Khi nhỏ lấy quả
Đòn số 31: Linh Quy Vượt Thủy	Đòn số 31: Rùa thiêng vượt sông
Đòn số 32: Tây Ngưu Liên Công	Đòn số 32: Sừng trâu tấn công liên tục
Đòn số 33: Phiên Thân Đào Giác	Đòn số 33: Sừng tê giác đổi hướng luân phiên tấn công
Đòn số 34: Thối Bộ Xuyên Thân	Đòn số 34: Lui một bộ đánh xuyên thân
Đòn số 35: Tảo Mã Thủ	Đòn số 35: Thủ phía dưới đất
6. CÁC BÀI QUYỀN PHÁP	
Én Phi Thảo Pháp	Bài quyền chim én (Nguyễn Huệ sáng lập)
Lôi Phong Tùy Hình Kiếm	Bài kiếm theo sấm và gió (Trần Quang Diệu – Bùi Thị Xuân sáng lập)
Hùng Kê quyền	Bài quyền con gà (Nguyễn Lữ sáng lập)
Nghiêm Thương	Bài thương trang nghiêm (Nguyễn Huệ sáng lập)
Tam Tinh Thần Linh Kiếm	Bài kiếm ngôi sao thần linh (Nguyễn Huệ sáng lập)
Đoạn Khúc Âm Hồn Kiếm	Bài kiếm âm hồn từng đoạn (Nguyễn Trung Như sáng lập)
Hiệp Mộ Đàng Thương	Bài thương hiệp đồng năm ẩn nắp sát đất (Nguyễn Trung Như sáng lập)
Âm Dương Phượng Kiếm	Bài kiếm chim phượng âm dương (Bùi Thị Xuân sáng lập)
Tứ Long Môn Thần Kiếm	Bài kiếm cửa Tứ Long (Bùi Thị Xuân sáng lập)
Song Phượng Kiếm	Bài kiếm đôi phượng (Bùi Thị Xuân sáng lập)
Roi Không Tiên	Bài đường roi gấp rút (Nguyễn Văn Lộc sáng lập)

PHỤ LỤC 21: Luật thi đấu Võ cổ truyền Bình Định (Điều lệ giải Võ cổ truyền Bình Định áp dụng Luật thi đấu Võ cổ truyền Việt Nam năm 2019)

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

LUẬT THI ĐẤU

VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

PHẦN 1 – LUẬT THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG

Chương I

VÕ ĐÀI – TRANG THIẾT BỊ THI ĐẤU

Điều 1: Võ đài

1.1 Võ đài

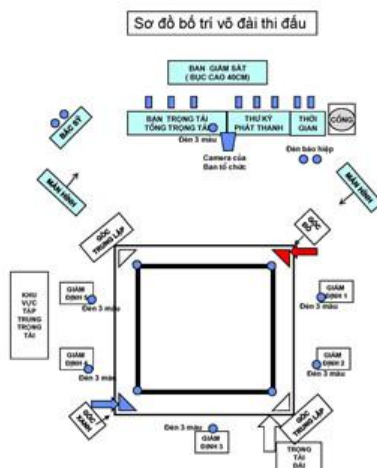
1.1.1. Kích thước và trang bị là võ đài áp dụng cho thi đấu Quyền Anh Loại- 4 dây rìng.

Võ đài hình vuông, mỗi cạnh tối thiểu là 4,90m (16 feet) và tối đa là 6,10m (20 feet), tính từ phía trong các dây đài. Mặt sàn đài cao cách mặt đất tối thiểu là 0,91m (3 feet) và tối đa là 1.22m (4 feet);

1.1.2 Có hai góc đài đỏ và xanh đối diện nhau, hai góc đài trắng trung lập đối diện nhau. Góc đài đỏ luôn được thiết lập phía bên trái và gần bàn Tổng trọng tài (như sơ đồ dưới đây);

1.1.3. Cầu thang: Võ đài phải có 3 cầu thang cho trọng tài đài, võ sĩ góc đài xanh và võ sĩ góc đài đỏ.

1.2. Sơ đồ bố trí võ đài thi đấu



Điều 2: Trang phục của V sĩ v của Trọng tài Đài - Giám định

2.1. Trang phục thi đấu của võ sĩ:

1. Mũ bảo hiểm;
2. Bao răng;
3. Bảo vệ hạ bộ;
4. Băng chân bảo vệ cổ chân;
5. Băng tay bảo vệ khuỷu tay;
6. Quần áo thi đấu:

Nam: Quần võ, áo thun ba lỗ.

Nữ: Quần võ, áo thun tay ngắn.

7. Găng tay giống cho thi đấu môn Quyền Anh: Bao gồm trọng lượng găng cho từng hạng cân và giới tính

Nam: 10 hạng cân

Nữ: 8 hạng cân

5 hạng đầu: Găng loại 8 ounces

5 hạng đầu: Găng loại 8 ounces

4 hạng tiếp: Găng loại 10 ounces

3 hạng tiếp: Găng loại 10 ounces

Hạng mở Open: Găng loại 12 ounces

* **Ghi chú:** Với các giải thi đấu trong nước, tùy điều kiện áp dụng

8. Áo giáp loại nhỏ: Như thi đấu quyền Anh nghiệp dư.

2.2. Trang phục thi đấu của trọng tài:

1. Quần âu màu trắng;
2. Áo sơ mi trắng có cầu vai và có logo Liên đoàn Võ cổ truyền Việt Nam - bên ngực trái, chữ TRỌNG TÀI trên ngực phải;
3. Nơ màu đen;
4. Thắt lưng màu đen;
5. Đi giày thể thao màu trắng;
6. Găng tay màu trắng;

Lưu ý: Không mang trang sức khi làm nhiệm vụ.

Điều 3: Trang thiết bị thi đấu

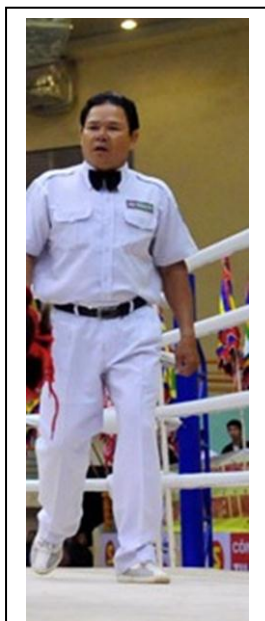
- Bàn ghế Ban tổ chức, giám sát, trọng tài;
- Một chiếc công và chuông điện để phục vụ cho các hiệu lệnh;
- Hai đồng hồ bấm giờ;

- 06 đèn có 3 tín hiệu màu đỏ, xanh da trời, vàng cho Trọng tài trưởng và 5 trọng tài giám định;
- Đèn báo hiệp 1, hiệp 2, hiệp 3;
- Khăn lau sàn đấu, thảm chùi chân, xô nước, ống nhỏ.
- Cân.
- Hệ thống bảng điện tử: Bảng điện tử ghi tên họ, quốc gia/ đơn vị của võ sĩ, kết quả từng hiệp cho các võ sĩ, thời gian hiệp đấu tính theo giây và phút, có đếm ngược bằng âm thanh 15 giây ở cuối mỗi hiệp.

Trang phục của Võ sĩ



Trang phục của Trọng tài Đài - Giám định



Chương II

NỘI DUNG VÀ THỂ THỨC THI ĐẤU

Điều 4: Giải và hạng cân

4.1. Tại các giải trong tỉnh, trong huyện: Các hạng cân sẽ được phân loại và ban hành phù hợp với lứa tuổi và giới tính của võ sinh, sẽ được ghi cụ thể trong điều lệ.

Hạng cân nam

1. Trên 46kg – 50kg
2. Trên 50kg – 55kg.
3. Trên 55kg – 60kg
4. Trên 60kg – 65kg
5. Trên 65kg – 70kg
6. Trên 70kg – 75kg
7. Trên 75kg – 80kg
8. Trên 80kg – 85kg
9. Trên 85kg – 90kg
10. Hạng mở trên 90kg

Hạng cân nữ

1. Trên 44kg – 48kg
2. Trên 48kg – 52kg
3. Trên 52kg – 56kg
4. Trên 56kg – 60kg
5. Trên 60kg – 65kg
6. Trên 65kg – 70kg
7. Trên 70kg – 75kg
8. Hạng mở trên 75kg

4.2. Tại giải Trẻ Võ cổ truyền Bình Định các hạng cân dành cho các võ sinh có độ tuổi từ 15 tuổi 17 tuổi (tính theo năm sinh) là:

Hạng cân nam

1. Trên 44kg – 48kg
2. Trên 48kg – 52kg.
3. Trên 52kg – 56kg
4. Trên 56kg – 60kg
5. Trên 60kg – 65kg
6. Trên 65kg – 70kg
7. Trên 70kg – 75kg
8. Hạng mở trên 75kg

Hạng cân nữ

1. Trên 40kg – 44kg
2. Trên 44kg – 48kg
3. Trên 48kg – 52kg.
4. Trên 52kg – 56kg
5. Trên 56kg – 60kg
6. Hạng mở trên 60kg

Điều 5: Kiểm tra cân nặng và thể thức cân

- 5.1. Các võ sĩ được tự cân thử bằng cân của Ban Tổ chức 90 phút trước khi Ban tổ chức cân chính thức để bốc thăm và xếp lịch thi đấu;
- 5.2. Đại diện các đoàn được phép chứng kiến khi cân chính thức;
- 5.3. Võ sĩ chỉ cân chính thức trước khi bốc thăm xếp lịch. Võ sĩ có số cân sai khác so với hạng cân đăng ký sẽ bị loại, không được bốc thăm thi đấu, có thể có một số trường hợp đặc cách sẽ do Trưởng ban Giám sát quyết định;
- 5.4. Trước khi thi đấu tối thiểu 60 phút (trừ trận đấu chung kết), võ sĩ tham gia thi đấu sẽ cân kiểm tra. Võ sĩ có số cân sai khác so với hạng cân đăng ký sẽ bị loại, không được thi đấu, võ sĩ còn lại sẽ thắng cuộc; có thể có một số trường hợp đặc cách sẽ do Trưởng ban Giám sát quyết định.

Điều 6: Bốc thăm và xếp lịch

- 6.1. Thành phần tham dự bốc thăm, xếp lịch gồm: đại diện Ban Tổ chức, Đại diện các đoàn;
- 6.2. Ban Tổ chức tiến hành bốc thăm từ hạng cân nhỏ đến hạng cân lớn;
- 6.3. Lịch thi đấu phải xếp từ vòng loại ngoài đến vòng loại trong, sao cho các võ sĩ cùng hạng từ thi đấu bán kết đến chung kết phải có ngày thi đấu cũng như ngày nghỉ bằng nhau.

Chương III

LUẬT THI ĐẤU

Điều 7: Hiệp đấu – Thời gian thi đấu – Mật độ đấu

- 7.1. Mỗi trận đấu của giải Vô địch có 3 hiệp, thời gian mỗi hiệp là 3 phút, nghỉ giữa 2 hiệp 1 phút;
- 7.2. Mỗi trận đấu của giải Trẻ có 3 hiệp, thời gian mỗi hiệp là 2 phút, nghỉ giữa 2 hiệp 1 phút;
- 7.3. Thắng 2 hiệp là thắng toàn trận, không đấu tiếp hiệp 3;
- 7.4. Mật độ thi đấu của mỗi võ sĩ phải cách nhau tối thiểu 6 tiếng.

Điều 8: Các khẩu lệnh và ký hiệu của trọng tài đài

8.1. Các khẩu lệnh khi điều khiển trận đấu: 3 khẩu lệnh “**ĐẤU**”; “**DỪNG**”; “**TÁCH**”;

- Khẩu lệnh “**ĐẤU**” (FIGHT): Dùng để ra lệnh cho võ sĩ thi đấu hoặc tiếp tục trận đấu sau khi có lệnh “**DỪNG**” (STOP);
- Khẩu lệnh “**DỪNG**” (STOP): Dùng để ra lệnh cho võ sĩ dừng thi đấu;
- Khẩu lệnh “**TÁCH**” (STEP BACK/ BREAK): Dùng để ra lệnh cho võ sĩ lùi về một bước chân rồi mới được tiếp tục thi đấu;

8.2. Ký hiệu của trọng tài: Được hướng dẫn qua các hình vẽ minh họa và trong các đợt tập huấn trọng tài trước khi thi đấu, bao gồm các nhóm ký hiệu sau:

- Ký hiệu nhắc nhở các lỗi vi phạm của võ sĩ;
- Ký hiệu khiển trách, cảnh cáo, truất quyền;
- Ký hiệu đếm kỹ thuật, công nhận đòn đánh ngã hợp lệ;
- Các ký hiệu khác.

Điều 9: Vùng đánh hợp lệ

Vùng đánh hợp lệ bao gồm:

9.1. Vùng đánh hợp lệ được tính điểm: Vùng cơ thể từ thắt lưng trở lên kể cả 2 bên sườn, lưng, đầu, mặt (trừ gáy, cổ và 2 tay);

9.2. Vùng đánh hợp lệ không được tính điểm: 2 tay và vùng cơ thể từ thắt lưng trở xuống (trừ hạ bộ và khớp gối) được tấn công nhưng không được tính điểm, chỉ tấn công nhằm cho đòn đánh ngã hợp lệ. Cầm phá chân, phá ngược khớp với mục đích gây chấn thương cho đối phương.

QUY ĐỊNH VÙNG ĐÁNH HỢP LỆ VÀ VÙNG CẤM ĐÁNH



(A)	Vùng đánh hợp lệ được tính điểm
(B)	Vùng đánh hợp lệ không được tính điểm
(C)	Vùng cấm đánh

Điều 10: Các trường hợp phạm luật và mức độ phạm luật:

10.1. Các trường hợp phạm lỗi nhẹ:

- Ôm ghi; Xô đẩy; Kẹp găng; Chẹn cổ đối phương;
- La hét;
- Dựa hoặc nắm dây đài;
- Không tích cực thi đấu, không nghe khẩu lệnh Trọng tài;
- Giậm chân khiêu khích đối phương.

10.2. Các trường hợp phạm lỗi nặng:

- Chủ động ôm vật, quăng quật đối phương;
- Lợi dụng dây đài hoặc bước 1 chân ra ngoài dây đài để ra đòn;
- Ôm ghi tấn công đối phương;
- Cố tình không tuân thủ theo lệnh của Trọng tài;
- Có những lời nói, hành động xúc phạm đối phương, Trọng tài, Ban Tổ chức, khán giả.

10.3. Các trường hợp vi phạm sử dụng đòn cấm:

- Húc đầu, đánh chỗ, lên gối, bẻ khớp, cắn, ôm vật đối phương;
- Tấn công vào khớp xương gối, hạ bộ, gáy đối phương;
- Tấn công khi đối phương đã bị ngã, bị choáng, khi ngã vất lên trên dây đài hoặc đang đứng dậy;
- Chống tay xuống sàn để tung chân đá đối phương (ngoại trừ kỹ thuật tảo địa).

Điều 11: Các mức phạt và điểm phạt

11.1. Nhắc nhở:

- Dùng để nhắc nhở khi võ sĩ phạm lỗi nhẹ;

- Không trừ điểm;
- Có giá trị bảo lưu theo dõi trong từng hiệp;

11.2. Khiển trách – bị trừ 1 điểm:

- Lần thứ 3 vi phạm cùng lỗi ở mức phạm lỗi nhẹ;
- Vi phạm các trường hợp phạm lỗi nặng;
- Điểm khiển trách có giá trị bảo lưu theo dõi trong từng hiệp.

11.3. Cảnh cáo lần thứ nhất - bị trừ 2 điểm:

- Sau 2 lần bị khiển trách trong 1 hiệp vẫn tiếp tục vi phạm cùng lỗi ở mức phạm lỗi nhẹ;
- Sau 2 lần bị khiển trách trong 1 hiệp vẫn tiếp tục vi phạm các trường hợp phạm lỗi nặng;
- Vi phạm các trường hợp sử dụng đòn cấm;
- Điểm khiển trách có giá trị bảo lưu theo dõi trong toàn trận đấu.

11.4. Cảnh cáo lần thứ hai- bị trừ 3 điểm:

- Sau khi bị cảnh cáo lần thứ nhất trong 1 trận đấu vẫn tiếp tục vi phạm cùng lỗi ở mức phạm lỗi nhẹ;
- Sau khi bị cảnh cáo lần thứ nhất trong 1 trận đấu vẫn tiếp tục vi phạm các trường hợp phạm lỗi nặng;
- Sau khi bị cảnh cáo lần thứ nhất trong 1 trận đấu vẫn tiếp tục vi phạm các trường hợp sử dụng đòn cấm;
- Điểm khiển trách có giá trị bảo lưu theo dõi trong toàn trận đấu.

11.5. Truất quyền thi đấu:

- Võ sĩ sau khi bị cảnh cáo lần thứ hai vẫn phạm lỗi nặng hoặc lỗi sử dụng đòn cấm thì ngay sau đó sẽ bị Trọng tài truất quyền thi đấu;
- Võ sĩ phạm lỗi nặng và sử dụng đòn cấm gây ảnh hưởng đến khả năng thi đấu của đối phương sẽ bị Trọng tài truất quyền thi đấu;
- Nếu một võ sĩ giả vờ nằm ăn vạ, sau đó Trọng tài đài, Giám định cũng như Tổng Trọng tài cùng xác nhận thì xử truất quyền thi đấu. Trong một số trường hợp có thể tham khảo ý kiến Ban giám sát.

Điều 12: Cách tính điểm thi đấu:

- Điểm 1: Cho mỗi đòn đánh bằng tay trúng vùng đánh hợp lệ được tính điểm;

- Điểm 2: Cho mỗi đòn đánh bằng chân trúng vùng đánh hợp lệ được tính điểm;
- Điểm 3: Cho mỗi đòn đánh ngã đối phương hợp lệ được tính điểm.

Điều 13: Tiêu chí tính điểm thi đấu:

13.1. Đòn tay/ đòn chân được tính điểm khi đảm bảo các tiêu chí sau

- Đòn đánh đúng kỹ thuật quy định, không vi phạm lỗi, đánh trúng vùng hợp lệ được phép tính điểm;
- Đòn đánh không bị chặn, đỡ, có uy lực trúng đích;
- Đòn đánh diễn ra sau khẩu lệnh ĐẤU, trước khẩu lệnh DỪNG.

13.2. Đòn đánh ngã được tính điểm:

- Đòn đánh ngã đối phương được công nhận khi không vi phạm lỗi; đánh trúng vùng đánh hợp lệ, không quá thời gian 3 giây;
- Võ sĩ sau khi đánh ngã không bị ngã theo trừ phi sử dụng kỹ thuật cắt kéo hoặc tảo địa để đánh ngã đối phương;
- Khi một võ sĩ có điểm thứ 3 chạm sàn ngoài hai bàn chân - ngoại trừ khi sử dụng kỹ thuật tảo địa và kỹ thuật cắt kéo - thì 3 điểm sẽ được tính cho võ sĩ kia.

13.3. Đòn đánh ngã không được tính điểm:

- Đòn đánh ngã đối phương khi vi phạm lỗi;
- Đòn đánh ngã thực hiện quá 3 giây;
- Ôm vật, lôi kéo, quăng ngã đối phương;
- Cả 2 võ sĩ cùng ngã (ngoại trừ sử dụng kỹ thuật cắt kéo và tảo địa);
- Đánh đối phương văng ra khỏi võ đài;
- Trường hợp đòn đánh diễn ra trong võ đài (đòn tay, đòn chân) trúng đích hợp lệ nhưng sau đó võ sĩ bị đòn ngã ra ngoài võ đài thì điểm chỉ tính cho đòn tấn công ở trong võ đài, nhưng không công nhận đòn ngã.

Điều 14: Chấm điểm:

- Giám định phải ghi các điểm đòn tay, đòn chân, đòn đánh ngã, điểm phạt vào đúng các ô quy định trong phiếu điểm;
- Điểm đòn tay/ đòn chân: Giám định căn cứ vào tiêu chí chấm điểm để cho điểm từng đòn của võ sĩ;

- Điểm đòn đánh ngã căn cứ vào ký hiệu công nhận đòn đánh ngã của trọng tài đài;
- Điểm phạt được ghi theo ký hiệu phạt của trọng tài đài.

Điều 15: Quy định Đếm võ sĩ bị choáng và phương pháp xử lý

15.1. Xác định võ sĩ bị choáng:

- Võ sĩ có biểu hiện không kiểm soát được cơ thể sau khi trúng đòn tấn công của đối phương hoặc sau va chạm kỹ thuật hợp lệ với đối phương
- Võ sĩ bị ngã choáng không đứng dậy được sau 3 giây.

15.2. Khi xác định võ sĩ bị choáng, Trọng tài đài phải tiến hành đếm như sau:

- Trước tiên phải ra lệnh “Dừng”; yêu cầu võ sĩ kia về góc đài trung lập và bắt đầu đếm;
- Nếu đếm đến 8 mà võ sĩ bị đánh ngã đã hồi phục thì cho 2 võ sĩ đấu tiếp;
- Nếu Trọng tài đếm đến 8 mà võ sĩ bị ngã chưa hồi phục thì phải đếm tiếp đến 10. Khi Trọng tài đếm đến 10 dù võ sĩ bị đánh ngã đã hồi phục hay chưa cũng đều xử thua “Đo ván”;
- Trường hợp võ sĩ bị đánh ngã có dấu hiệu nguy hiểm đến tính mạng thì Trọng tài chỉ cần đếm 1... và mời bác sĩ săn sóc sức khỏe cho võ sĩ và báo cáo ngay với Tổng Trọng tài để có quyết định. Nếu Trọng tài đài xét thấy có võ sĩ phạm luật thì đếm đến 10 để xác định võ sĩ không có khả năng thi đấu tiếp tục, sau đó truất quyền thi đấu võ sĩ phạm lỗi .
- Khi đếm, Trọng tài phải đứng hoặc ngồi gần võ sĩ bị đánh ngã và đếm to, rõ, kết hợp động tác tay theo nhịp mỗi tiếng đếm cách nhau 1 giây và hướng về Tổng Trọng tài, đồng thời quan sát động thái của võ sĩ kia;
- Trọng tài đài đang đếm không được bắt cứ ai đến săn sóc, nhưng săn sóc viên được phép tung khăn, xin bỏ cuộc.

15.3. Yêu cầu về võ sĩ còn lại khi Trọng tài đài đang tiến hành đếm võ sĩ bị choáng:

- Võ sĩ còn lại phải về góc đài trung lập đứng mặt quay vào trong, 2 tay buông xuôi tự nhiên, không được nói với bất cứ ai. Nếu khi Trọng tài đang đếm mà võ sĩ kia có những biểu hiện sai qui định, sai

yêu cầu của Trọng tài thì Trọng tài sẽ ngừng đếm để chấn chỉnh lại, sau đó mới đếm tiếp.

- 15.4. Võ sĩ nào bị đếm đến lần thứ 3 trong 1 hiệp hoặc bị đếm đến lần thứ 4 trong một trận thì Trọng tài đài cho dừng ngay trận đấu và công bố võ sĩ bị đếm thua cuộc.

Điều 16: Trình tự tiến hành thi đấu

- Trọng tài đài và 5 giám định vào vị trí làm việc;
- Sau khi trọng tài kỹ thuật kiểm tra trang phục trang bị quy định, các võ sĩ được thượng đài theo nguyên tắc: Ai chuẩn bị xong trước thì thượng đài trước;
- Võ sĩ thượng đài thực hiện nghi thức: chào Trọng tài đài, Tổng Trọng tài, khán giả, xe đài bằng biểu diễn một số động tác võ rồi về góc đài của mình;
- Trọng tài đài gọi 2 võ sĩ nhập đài, trận đấu bắt đầu tính thời gian khi trọng tài đài hô ĐẤU, sau đó 2 võ sĩ được phép thi đấu;
- Khi Trọng tài đài hô khẩu lệnh TÁCH , võ sĩ phải lùi về sau 1 bước rồi mới được tiếp tục thi đấu;
- Khi Trọng tài hô khẩu lệnh DỪNG võ sĩ phải dừng thi đấu.

Điều 17: Các hình thức thắng cuộc

Có 6 hình thức quyết định kết quả trận đấu.

17.1. Thắng điểm/ Thắng hiệp (TĐ-TH/ SCORING-ROUND)

- Kết thúc mỗi hiệp đấu, mỗi giám định sẽ tính tổng điểm để xác định võ sĩ thắng hiệp theo phiếu điểm của mình và công bố kết quả của hiệp đấu. Võ sĩ nào có số giám định trong 5 giám định cho thắng cuộc nhiều hơn sẽ là võ sĩ thắng hiệp;
- Võ sĩ nào thắng 2 trong 3 hiệp sẽ là võ sĩ thắng toàn trận;
- Võ sĩ nào thắng liên tiếp 2 hiệp được xác định thắng luôn toàn trận, không phải đấu hiệp 3;
- Trong trường hợp đang là hiệp thứ nhất hoặc đang là hiệp 3 với kết quả hòa 2 hiệp đầu, cả 2 võ sĩ cùng bị chấn thương hoặc bị đo ván không thể tiếp tục thi đấu thì kết quả sẽ do Trọng tài giám định căn cứ vào số điểm trên phiếu điểm kể từ lúc bắt đầu hiệp đấu đến thời điểm đó, xem võ sĩ nào có số điểm cao hơn là thắng cuộc.

17.2. Thắng do bỏ cuộc & Thắng do vắng mặt (BC - WO)

- Khi có một võ sĩ tự ý bỏ cuộc, chỉ số cân quá quy định của hạng cân đăng ký hay bị thương không thể tiếp tục thi đấu được nữa thì võ sĩ kia được công bố là thắng cuộc;

Hoặc

- Đến giờ thi đấu, phát thanh gọi tên mỗi võ sĩ 3 lần, mỗi lần cách nhau 30 giây. Sau 3 lần gọi không có mặt thì võ sĩ kia được công nhận là Thắng do vắng mặt.

17.3. Thắng do bị đo ván (ĐV – KO)

- Khi một võ sĩ bị xác định bị choáng mà không bình phục sau 10 tiếng đếm của trọng tài đài thì võ sĩ kia được công nhận là “Thắng đo ván”.

17.4. Thắng do truất quyền thi đấu (TQ – DISQ)

- Trong một trận đấu, khi một võ sĩ bị truất quyền thi đấu thì võ sĩ còn lại được công nhận là “Thắng do bị truất quyền” và võ sĩ bị truất quyền thi đấu sẽ bị xóa bỏ toàn bộ kết quả thi đấu trước đó.

17.5. Thắng do dừng trận đấu (NT – RSC)

- Võ sĩ bị chấn thương, bác sĩ xác nhận không đủ sức khỏe thi đấu tiếp thì trọng tài đài báo cáo với Tổng trọng tài để có quyết định cuối cùng;
- Võ sĩ bị choáng và bị đếm đến lần thứ 3 trong 1 hiệp hoặc bị đếm đến lần thứ 4 trong một trận thì Trọng tài đài cho dừng ngay trận đấu và công bố võ sĩ bị đếm thua cuộc và võ sĩ kia được công nhận là “Thắng do dừng trận”.

17.6. Thắng ưu thế (UT – AD)

- Trong trường hợp tại một hiệp trên phiếu điểm của một giám định 2 võ sĩ có tổng số điểm thi đấu bằng nhau thì giám định lần lượt căn cứ vào thứ tự ưu tiên dưới đây xác định võ sĩ thắng cuộc:
 - Võ sĩ có tổng điểm phạt ít hơn thắng cuộc.
 - Võ sĩ có số điểm hiệu quả cao nhiều hơn sẽ thắng cuộc xét theo thứ tự: Điểm 3- điểm 2 – điểm 1.
- Trường hợp có kết quả hòa, các giám định không xác định được võ sĩ thắng cuộc, Tổng Trọng tài sẽ quyết định võ sĩ thắng cuộc.

Điều 18: Một số qui định chung trong thi đấu

- Tổng Trọng tài có quyền cho dừng trận đấu để hội ý với Trọng tài đài, Giám định hoặc thay thế Trọng tài đài, Giám định trong những trường hợp cần thiết;
- Tất cả các quyết định về dừng trận, truất quyền thi đấu của Trọng tài đài hoặc ngừng thi đấu do sức khỏe của võ sĩ, Trọng tài y tế phải thông qua ý kiến của Tổng Trọng tài;
- Khi thấy các hiệp đấu có kết quả không phản ánh đúng thực chất và có tỷ số 3-2, Tổng Trọng tài có quyền hội ý các thành viên của trận đấu đó và ra quyết định cuối cùng. Kết quả này phải được ghi nhận;
- Khi kết quả quá sai lệch (tỷ số 4-1), Tổng trọng tài có thể tham khảo ý kiến của Ban giám sát để đưa ra giải pháp hợp lý;
- Trọng tài đài có quyền dừng trận đấu khi chưa hết thời gian thi đấu nếu xét thấy: Địa điểm, trang thiết bị phục vụ thi đấu, an ninh, thời tiết không đảm bảo an toàn;
- Trường hợp dừng trận đấu dưới 30 phút thì tiếp tục thi đấu và bảo toàn kết quả hiệp đấu trước (nếu có). Nếu dừng trên 30 phút sẽ công bố võ sĩ thắng cuộc theo quy định của luật.

Điều 19: Khiếu nại kết quả thi đấu:

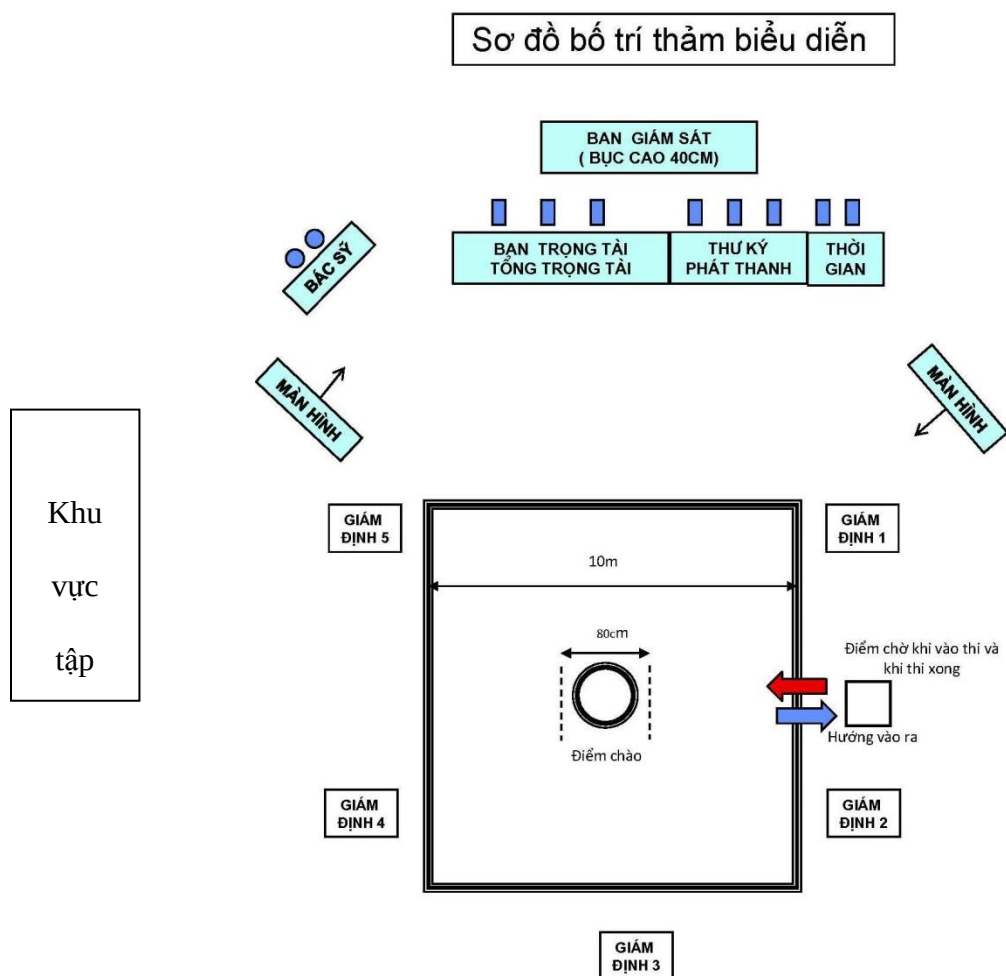
- Khi có những khiếu nại về kết quả thi đấu thì đơn vị khiếu nại phải gửi đơn khiếu nại (theo mẫu) cho Tổng trọng tài trong thời gian 30 phút sau khi công bố kết quả thi đấu. Đơn khiếu nại phải được Trưởng đoàn ký và nộp cho Ban tổ chức kèm theo lệ phí 1.000.000 đồng, nếu khiếu nại sai, số tiền đó sẽ được xung công.

Chương I

THẨM BIỂU DIỄN VÀ TRANG THIẾT BỊ

Điều 20: Thẩm thi đấu quyền

- 19.1. Thẩm thi đấu quyền là phần sàn có diện tích 10m x 10m, được che phủ bởi lớp thảm có độ dày từ 3cm-5cm, để thi đấu biểu diễn các bài quyền, bài binh khí, đối luyện, có viền giới hạn để phân biệt diện tích xung quanh. Thảm thi đấu quyền phải bằng phẳng, chắc chắn và không có chướng ngại.
- 19.2 Sơ đồ khu vực biểu diễn



Điều 21: Trang phục của Võ sĩ biểu diễn và Giám khảo

21.1. Trang phục thi đấu của võ sĩ biểu diễn:

- Các võ sĩ thi đấu biểu diễn bài quy định mặc võ phục màu đen, băng tên, phù hiệu theo quy định; giày thể thao đế mềm;
- Các võ sĩ thi đấu biểu diễn bài bài tự chọn và đối luyện mặc võ phục quy định riêng theo môn phái hoặc đơn vị tham gia; có thể giày thể thao đế mềm hoặc đi chân không.

21.2. Trang phục thi đấu của Giám khảo:

- Quần âu màu trắng;
- Áo phông ngắn tay theo trang phục riêng của Giải;
- Đi giày thể thao màu trắng.

Điều 21: Trang thiết bị thi đấu biểu diễn

- Bàn ghế Ban tổ chức, Ban giám sát, 5 Giám khảo;

- Một chiếc công và chuông điện để phục vụ cho các hiệu lệnh;
- Hai đồng hồ bấm giờ;
- 05 Bàn phím bấm báo điểm của 5 giám khảo;
- Khăn lau sàn đấu, thảm chùi chân;
- Hệ thống bảng điện tử: Bảng điện tử ghi tên họ, quốc gia/ đơn vị của võ sĩ, kết quả điểm chấm bài biểu diễn của 5 giám khảo và điểm trung bình tiết mục biểu diễn.

Chương II

NỘI DUNG VÀ THỂ THỨC THI ĐẤU BIỂU DIỄN

Điều 22: Giải thi đấu biểu diễn:

Tại các giải Võ cổ truyền Bình Định, độ tuổi của võ sĩ thi đấu biểu diễn như sau (tính theo năm sinh):

- Giải Vô địch dành cho các võ sĩ tuổi từ 18 tuổi trở lên;
- Giải Trẻ cho dành cho các võ sĩ tuổi từ 15 tuổi đến 17 tuổi;
- Giải Thiếu niên dành cho các võ sĩ tuổi từ 6 tuổi đến 14 tuổi.

Điều 23: Nội dung thi đấu biểu diễn:

23.1. Nội dung thi đấu biểu diễn bài quy định:

- Bài quy định gồm các bài quyền và binh khí do Liên đoàn Võ cổ truyền Việt Nam thống nhất lựa chọn.
- Nội dung thi đấu biểu diễn bài quy định gồm có các hình thức cá nhân và tập thể.
 1. Thi đấu biểu diễn cá nhân nam;
 2. Thi đấu biểu diễn cá nhân nữ;
 3. Thi đấu biểu diễn tập thể, mỗi đội từ 3 đến 5 võ sĩ, được phép toàn nam, toàn nữ hoặc nam nữ phối hợp.

23.2. Nội dung thi đấu biểu diễn bài tự chọn:

Bài tự chọn bao gồm:

- Các bài quyền và binh khí có xuất xứ từ Võ cổ truyền Việt Nam.
- Gồm các hình thức:
 1. Thi đấu biểu diễn các bài quyền và binh khí cá nhân;
 2. Thi đấu biểu diễn tập thể, mỗi đội từ 3 đến 5 võ sĩ, được phép toàn nam, toàn nữ hoặc nam nữ phối hợp;

3. 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.

Điều 24: Xếp lịch thi đấu biểu diễn

- 24.1. Căn cứ vào danh sách và số lượng các tiết mục đăng ký thi đấu biểu diễn, Ban tổ chức sẽ sắp xếp lịch thi đấu biểu diễn.
- 24.2. Nội dung thi đấu biểu diễn bài quy định, Ban tổ chức sẽ cho gấp thăm thứ tự biểu diễn các bài.

Chương III

PHƯƠNG PHÁP TÍNH ĐIỂM

Điều 25: Điều hành thi đấu biểu diễn

- 25.1. Điều hành thi đấu có Tổng trọng tài, Phó tổng trọng tài, các trọng tài giám khảo và các trọng tài thời gian, thư ký, phát thanh.
- 25.2. Trọng tài giám khảo cho chấm điểm thi đấu biểu diễn phải am hiểu luật thi đấu, theo dõi các nội dung chấm điểm, trừ điểm theo từng tiêu chuẩn, ghi ngay vào phiếu điểm và bảng điểm khi bài thi đấu kết thúc.
- 25.3. Tổ trọng tài giám khảo gồm 5 người cho mỗi nội dung, do Tổng trọng tài chỉ định.

Điều 26. Yêu cầu võ sĩ tham gia biểu diễn

- 26.1. Võ sĩ/tập thể tham gia thi đấu biểu diễn, phải hiểu rõ các tiêu chuẩn theo quy định của điều lệ giải cũng như luật thi đấu biểu diễn.
- 26.2. Nghiêm chỉnh chấp hành mọi quyết định, quy định của Ban tổ chức cũng như của Ban trọng tài.
- 26.3. Khi võ sĩ/tập thể được gọi tên và bài biểu diễn, võ sĩ/tập thể vào vị trí quy định đứng nghiêm chỉnh, mang theo binh khí nếu thi bài binh khí, mặt hướng về bàn Tổng trọng tài.
- 26.4. Khi Tổng trọng tài ra hiệu lệnh cho phép vào sàn thi thì võ sĩ/tập thể mới được vào, mặt quay về bàn Tổng trọng tài thực hiện nghi lễ chào, sau đó chọn vị trí chuẩn bị thực hiện bài thi khi có hiệu lệnh.
- 26.5. Khi kết thúc bài thi, võ sĩ/tập thể đứng vào vị trí chờ nghe công bố điểm, sau đó hướng về bàn Tổng trọng tài chào và rời vị trí theo quy định.

Điều 27: Tiêu chí chấm điểm và cách tính điểm bài quy định

27.1. Tiêu chí và cách chấm điểm biểu diễn các bài quy định

	Loại điểm biểu diễn		
	Điểm Kỹ thuật Biểu diễn	Điểm Sức mạnh/ Nhịp điệu/ Điểm dừng	Điểm Thần thái Thần khí
	(A1)	(A2)	(A3)
Tiêu chí chấm điểm biểu diễn	- Chuẩn xác tấn pháp - bộ pháp - thân pháp. - Bài quyền: Chuẩn xác thủ pháp - cước pháp. - Bài binh khí: Chuẩn xác các kỹ pháp và yếu lĩnh của từng loại binh khí. - Phối hợp thăng bằng tốt. - Khả năng kết hợp động tác nhuần nhuyễn. - Các động tác khó biểu diễn hoàn thiện khéo léo.	- Sức mạnh, sức bền của bài biểu diễn được đảm bảo trong cả bài. - Biên độ, tiết tấu rõ ràng, tốc độ nhanh, chậm hợp lý, đúng quy định và ý nghĩa của bài. - Điểm dừng kỹ thuật, thời gian dừng của các động tác chuẩn xác. - Thời gian thực hiện bài theo đúng quy định	- Biểu diễn có thần thái thần khí uy nghi. - Nhân pháp theo đúng yêu cầu. - Tạo cảm xúc trình diễn thể hiện ý nghĩa chân thực của bài quyền
Mức điểm	- Căn cứ vào tiêu chí cho điểm, Giám khảo chấm điểm từ 3 đến 5 điểm. - Được phép cho điểm lẻ ½ như: 3-3,5-4-4,5-5	- Căn cứ vào tiêu chí cho điểm, Giám khảo chấm điểm từ 1 đến 3 điểm. - Được phép cho điểm lẻ ½ như: 1, 1,5- 2-2,5-3	- Căn cứ vào tiêu chí cho điểm, Giám khảo chấm điểm từ 1 đến 2 điểm. - Được phép cho điểm lẻ ½ như: 1, 1,5- 2
	3 điểm: Đạt 3.5 điểm: Trung bình 4 điểm: Khá 4.5 điểm: Giỏi 5 điểm: Ưu tú	1 điểm: Đạt 1,5 điểm: Trung bình 2 điểm: Khá 2.5 điểm: Giỏi 3 điểm: Ưu tú	1 điểm: Đạt - Trung bình 1,5 điểm: Khá 2 điểm: Giỏi - Ưu tú

$$\text{Tổng điểm biểu diễn} = (A1)+(A2)+(A3)$$

27.2. Tiêu chí và cách trừ điểm bài quy định

	Loại điểm		
	Điểm trừ do Phạm lỗi Sai kỹ thuật động tác	Điểm trừ do Phạm lỗi Thừa thiếu động tác	Điểm trừ do Phạm lỗi Thăng bằng Chạm đất
	(B1)	(B2)	(B3)
Tiêu chí phạt điểm	- Động tác sai tấn pháp - bộ pháp -thân pháp - Bài quyền: Sai thủ pháp- cước pháp - Bài binh khí: Sai các kỹ thuật sử dụng binh khí.	- Thừa động tác so với quy định. - Thiếu động tác so với bài quy định.	- Động tác mất thăng bằng khi biểu diễn. - Binh khí chạm đất không đúng quy định.
Điểm Phạt	- Căn cứ vào tiêu chí phạt điểm, Giám khảo trừ 0.2 điểm cho mỗi động tác phạm lỗi.	- Căn cứ vào tiêu chí phạt điểm, Giám khảo trừ 0.2 điểm cho mỗi động tác phạm lỗi.	- Căn cứ vào tiêu chí phạt điểm, Giám khảo trừ 0.5 điểm cho mỗi động tác phạm lỗi.
	- Điểm phạt = 0.2 điểm - x Số động tác phạm lỗi.	- Điểm phạt = 0.2 điểm - x Số động tác phạm lỗi.	- Điểm phạt = 0.2 điểm x Số động tác phạm lỗi.

Tổng điểm phạt = (B1)+(B2)+(B3)

27.3. Các trường hợp bài biểu diễn bị trừ 1 điểm trên tổng điểm:

Các trường hợp sau sẽ bị trừ 1 điểm trên tổng điểm và nếu lặp lại lỗi tương tự thì sẽ bị loại.

- Bị trượt ngã;
- Không thuộc bài;
- Rơi binh khí.

Ghi chú: Khi võ sĩ bị ngã do sàן biểu diễn không đảm bảo kỹ thuật, thì Tổng trọng tài sẽ cho biểu diễn lại và không bị trừ điểm.

Điều 28: Tiêu chí chấm điểm và cách tính điểm bài tự chọn

Áp dụng cho các phần thi

- Thi đấu biểu diễn các bài quyền và binh khí cá nhân;
- Thi đấu biểu diễn tập thể, mỗi đội từ 3 đến 5 võ sĩ, được phép toàn nam, toàn nữ hoặc nam nữ phối hợp;
- Thi đấu biểu diễn bài đối luyện tập thể tự do gồm tay không với tay không, tay không với binh khí và binh khí với binh khí.

28.1. Tiêu chí và cách chấm điểm biểu diễn các bài tự chọn

	Loại điểm biểu diễn		
	Điểm Kỹ thuật Biểu diễn	Điểm Sức mạnh/ Nhịp điệu/ Tốc độ	Điểm Thần thái Thần khí
	(A1)	(A2)	(A3)
Tiêu chí chấm điểm biểu diễn	- Bài quyền: Chuẩn mực về các loại kỹ pháp, kỹ thuật phong phú - Bài binh khí: Chuẩn mực các kỹ pháp và yếu lĩnh của từng loại binh khí, kỹ thuật phong phú. - Bài tập thể: Đồng đều - Phối hợp thăng bằng tốt. - Khả năng kết hợp động tác nhuần nhuyễn của bài. - Các động tác khó biểu diễn hoàn thiện khéo léo	- Sức mạnh, sức bền của bài biểu diễn được đảm bảo trong cả bài. - Biên độ, tiết tấu rõ ràng, tốc độ nhanh, chậm hợp lý.	- Biểu diễn có thần thái, thần khí uy nghi. - Nhấn pháp theo tiêu chuẩn. - Tạo cảm xúc trình diễn thể hiện ý nghĩa chân thực của bài quyền.
Mức điểm	- Căn cứ vào tiêu chí cho điểm, Giám khảo chấm điểm từ 3 đến 5 điểm. - Được phép cho điểm lẻ ½ như: 3-3,5-4-4,5-5	- Căn cứ vào tiêu chí cho điểm, Giám khảo chấm điểm từ 1 đến 3 điểm. - Được phép cho điểm lẻ ½ như: 1, 1,5- 2-2,5-3	- Căn cứ vào tiêu chí cho điểm, Giám khảo chấm điểm từ 1 đến 2 điểm. - Được phép cho điểm lẻ ½ như: 1, 1,5- 2
	3 điểm: Đạt 3.5 điểm: Trung bình 4 điểm: Khá 4.5 điểm: Giỏi 5 điểm: Ưu tú	1 điểm: Đạt 1,5 điểm: Trung bình 2 điểm: Khá 2.5 điểm: Giỏi 3 điểm: Ưu tú	1 điểm: Đạt - Trung bình 1,5 điểm: Khá 2 điểm: Giỏi - Ưu tú

Tổng điểm biểu diễn = (A1)+(A2)+(A3)

28.2. Tiêu chí và cách trừ điểm bài tự chọn

	Loại điểm		
	Điểm trừ do Phạm lỗi Kỹ thuật	Điểm trừ do Phạm lỗi động tác	Điểm trừ do Phạm lỗi Thăng bằng Chạm đất
	(B1)	(B2)	(B3)
Tiêu chí phạt điểm	- Bài quyền: Sai nguyên tắc thủ pháp- cước pháp - Bài binh khí: Sai nguyên tắc các kỹ thuật sử dụng binh khí.	- Bài tập thể Động tác không đồng đều hoặc nhờ vào âm hiệu trợ giúp - Bài đối luyện: Động tác đối luyện không logic. - Bài cá nhân: Thực hiện động tác bị lỗi	- Động tác mất thăng bằng khi biểu diễn. - Binh khí chạm đất không đúng quy định.
Điểm Phạt	- Căn cứ vào tiêu chí phạt điểm, Giám khảo trừ 0.2 điểm cho mỗi động tác phạm lỗi.	- Căn cứ vào tiêu chí phạt điểm, Giám khảo trừ 0.2 điểm cho mỗi động tác phạm lỗi.	- Căn cứ vào tiêu chí phạt điểm, Giám khảo trừ 0.5 điểm cho mỗi động tác phạm lỗi.
	- Điểm phạt = 0.2 điểm x Số động tác phạm lỗi.	- Điểm phạt = 0.2 điểm x Số động tác phạm lỗi.	- Điểm phạt = 0.2 điểm x Số động tác phạm lỗi.

Tổng điểm phạt = (B1)+(B2)+(B3)

28.3. Các trường hợp bài biểu diễn bị trừ 1 điểm trên tổng điểm:

Các trường hợp sau sẽ bị trừ 1 điểm trên tổng điểm và nếu lặp lại lỗi tương tự thì sẽ bị loại

- Bị trượt ngã;

- Không thuộc bài;
- Roi binh khí.

Ghi chú: Khi võ sĩ bị ngã do sàן biểu diễn không đảm bảo kỹ thuật, thì Tổng trọng tài sẽ cho biểu diễn lại và không bị trừ điểm.

Điều 29: Cách tính điểm trung bình và xếp hạng điểm bài quy định và tự chọn

29.1. Phương pháp cho điểm và công bố điểm

- Giám khảo căn cứ vào tiêu chí cho điểm biểu diễn và trừ điểm để ghi điểm của võ sĩ đạt được lên bảng cá nhân và trong phiếu điểm;
- Điểm tổng cho bài biểu diễn của một võ sĩ được xác định bằng tổng điểm biểu diễn trừ tổng điểm phạt;
- Khi có hiệu lệnh của Tổng trọng tài, các giám khảo đồng loạt gửi điểm về cho Tổng Trọng tài bằng bàn phím bấm điện tử hoặc đưa bảng điểm lên;
- Điểm Trung bình tiết mục biểu diễn của võ sĩ được xác định theo phương pháp : trong 5 điểm tổng của 5 giám khảo, sẽ loại trừ điểm cao nhất, loại trừ điểm thấp nhất, 3 điểm còn lại sẽ cộng chia trung bình. Điểm Trung bình sẽ lấy đến phần trăm sau dấu phẩy;
- Trọng tài phát thanh đọc Điểm Trung bình và tổ thư ký ghi vào phiếu điểm tổng hợp.

29.2. Xếp hạng điểm

- Điểm trung bình biểu diễn từng bài quy định của võ sĩ sẽ được xếp hạng theo thứ tự từ điểm cao nhất xuống để tính huy chương vàng - bạc - đồng;
- Trong trường hợp có các điểm trung bình bằng nhau sẽ xác định cao thấp theo thứ tự sau:
 1. Xét điểm của 3/5 điểm được chọn, bài biểu diễn nào có nhiều phiếu điểm cao hơn sẽ xếp trên;
 2. Xét điểm của 5/5 phiếu điểm, bài biểu diễn nào có nhiều phiếu điểm cao hơn sẽ xếp trên;
 3. Trường hợp điểm và các chỉ số phụ vẫn bằng nhau thì Ban giám sát sẽ cùng Ban trọng tài xem xét quyết định hoặc tiến hành bốc thăm để phân định thứ hạng.

MẪU PHIẾU ĐIỂM

GIẢI

PHIẾU GHI ĐIỂM TRẬN ĐẤU
SCORING SHEET

Ngày/Date: ____/____/2015

Hạng cân/ Class : ____ kg ____ kg

Nam/Male Nữ/Female

ĐỎ/ RED

XANH/ BLUE

TỔNG ĐIỂM	KÝ HIỆU	CẢNH CÁO -2,-3	KHIẾN TRÁCH -1	NHẮC NHỚ	ĐIỂM 1, 2, 3			HIỆP ĐẤU	ĐIỂM 1, 2, 3			NHẮC NHỚ	KHIẾN TRÁCH -1	CẢNH CÁO -2,-3	KÝ HIỆU	TỔNG ĐIỂM
TOTAL	COUNT	WARNING -2,-3	REPRIMAND -1	REMIND	SCORING 1,2,3			ROUND	SCORING 1,2,3			REMIND	REPREMEND -1	WARNING -2,-3	COUNT	TOTAL
					1	2	3	1								
								2								
								3								
Tổng điểm/TOTAL									TOTAL/ Tổng điểm							

KẾT QUẢ	TD-TH	BỎ CƯỢC	ĐO VẤN	T Quyền	Ưu thế	N/trận	HIỆP/ROUND		
RESULT	SCORING	WO	KO	DISQ	Advance	RSC	1	2	3

Nhận xét của giám định/ JUROR NOTES

Họ tên giám định/JUROR's NAME
(ký và ghi rõ họ tên)

GIẢI

PHIẾU CHẤM ĐIỂM
SCORING SHEET

[illegible]

PHỤ LỤC 22: Giải Võ thuật cổ truyền các võ đường Bình Định tranh cúp Hoàng đế Quang Trung lần thứ 3 năm 2019

UBND TỈNH BÌNH ĐỊNH
SỞ VĂN HÓA VÀ THỂ THAO

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 337 /ĐL-SVHTT

Bình Định, ngày 13 tháng 3 năm 2019

ĐIỀU LỆ

Giải Võ thuật cổ truyền các Võ đường Bình Định tranh cúp Hoàng Đế Quang Trung lần thứ III năm 2019

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích:

- Tiếp tục đẩy mạnh cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”; Thực hiện Chương trình tổ chức các hoạt động Thể thao của tỉnh đồng thời chào mừng Liên hoan quốc tế Võ cổ truyền Việt Nam lần thứ VII – Bình Định năm 2019.

- Tiếp tục phát triển phong trào tập luyện Võ thuật cổ truyền trong mọi đối tượng, nhất là thanh - thiếu niên;

- Kiểm tra đánh giá chất lượng đào tạo lực lượng vận động viên Võ thuật cổ truyền của các võ đường. Qua thi đấu, phát hiện những vận động viên xuất sắc bổ sung các lớp năng khiếu và đội tuyển của tỉnh.

2. Yêu cầu:

- Tổ chức chặt chẽ, nghiêm túc, bảo đảm các yêu cầu về chuyên môn, an toàn tuyệt đối trong quá trình tổ chức, chống mọi biểu hiện tiêu cực trong thi đấu, thực hiện đúng các quy định của Điều lệ Giải và Luật thi đấu hiện hành.

- Các đơn vị, cá nhân tham dự giải chấp hành nghiêm chỉnh các quy định của Điều lệ; thể hiện tinh thần thượng võ, tránh cay cú ăn thua, cục bộ địa phương, gây ảnh hưởng đến phong trào tập luyện võ thuật;

- Ban tổ chức, giám định, trọng tài điều hành đúng luật, đảm bảo tính công bằng, chính xác.

II. THỜI GIAN VÀ ĐỊA ĐIỂM: Giải tổ chức từ ngày 22/6 - 28/6/2019, tại thành phố Quy Nhơn. Khai mạc vào lúc 19 giờ 00 ngày 22/6/2019. Lịch thi đấu dự kiến như sau:

1. Thi đấu Đối kháng:

- 07 giờ 30 ngày 22/6/2019: Vận động viên cân xác định;

- 09 giờ 00 ngày 22/6/2019: Họp chuyên môn, bốc thăm xếp lịch thi đấu.

- 19 giờ 00 ngày 22/6/2019: Khai mạc Giải và thi đấu Đối kháng.

- Từ ngày 22 đến ngày 28/6/2019: thi đấu vòng loại, bán kết và chung kết.

2. Hội thi: Thi đấu trong 02 ngày 27 và 28/6/2019. Thời gian bắt đầu vào lúc 07 giờ 30 ngày 27/6/2019.

* **Lưu ý:** Tất cả vận động viên thi đấu các nội dung phải có mặt trong buổi Lễ Khai mạc. Lịch thi đấu có thể thay đổi theo điều kiện thực tế.

III. ĐỐI TƯỢNG VÀ ĐIỀU KIỆN THAM DỰ

1. Đối tượng:

- Trung tâm Văn hóa – Thông tin – Thể thao các huyện, thị xã, thành phố trong tỉnh thành lập đoàn bao gồm các võ đường đang hoạt động trên địa bàn tham gia các nội dung theo quy định của Điều lệ.

- Các Võ đường ngoài tỉnh có nguồn gốc xuất xứ Bình Định được mời tham gia thi đấu, thành lập đoàn gồm: Trưởng đoàn, Huấn luyện viên, Vận động viên đăng ký thi đấu các nội dung theo điều lệ.

2. Điều kiện:

2.1. Vận động viên thi đấu là công dân Việt Nam, có tư cách đạo đức tốt, có sức khỏe, am hiểu Luật thi đấu và có quá trình tập luyện đạt trình độ chuyên môn nhất định.

2.1.1. Giải vô địch: Đối kháng và Hội thi tuổi từ 18 đến 30 (sinh năm 1989 - 2001).

2.1.2. Giải trẻ:

- Đối kháng: tuổi từ 15 - 17 (sinh năm 2002 - 2004);

- Hội thi: tuổi từ 07 - 17 (sinh năm 2002 - 2012).

2.2. Các vận động viên của các Võ đường, câu lạc bộ trong và ngoài tỉnh đã có thành tích đạt huy chương tại các giải trẻ, cúp, vô địch quốc gia từ năm 2016 đến nay đối với các môn Võ cổ truyền, Wushu, Muay, KickBoxing, Boxing và các vận động viên đang tập trung tại Trường Năng khiếu Thể thao tỉnh, Trung tâm Võ thuật cổ truyền Bình Định, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể thao tỉnh và các đội tuyển tỉnh, thành, ngành khác không được đăng ký tham gia thi đấu giải này.

IV. TÍNH CHẤT VÀ NỘI DUNG THI ĐẤU

1. Thi đấu Đối kháng:

1.1 Tính chất:

- Tranh giải cá nhân (nam, nữ) của từng hạng cân theo thể thức loại trực tiếp một lần thua;

- Tranh Cúp vô địch các võ đường nội dung Đối kháng (căn cứ tổng số huy chương đạt được).

1.2 Trang phục:

- Áo cộc sát nách, quần ngắn, 02 màu xanh và đỏ theo góc đai, cạp quần rộng 10cm, không được pha màu sắc sỡ; bảo hiểm hạ bộ, bảo hộ răng (bắt buộc phải có), băng tay, áo choàng... của vận động viên đơn vị tự trang bị;

- Áo giáp, găng tay, mũ (nón che đầu) do Ban tổ chức trang bị. Mũ che đầu các đoàn có thể tự trang bị nhưng phải được sự đồng ý của Tổng trọng tài.

1.3. Nội dung:

1.3.1. Giải vô địch: Mỗi võ đường, câu lạc bộ được cử 01 VĐV tham dự đối với mỗi hạng cân.

- 9 Hạng cân nam: -45kg, -48kg, -51kg, -54kg, -57kg, -60kg, -64kg, -68kg và -72kg.

- 8 Hạng cân nữ: -42kg, -45kg, -48kg, -51kg, -54kg, -57kg, -60kg và -64kg.

1.3.2. Giải trẻ: Mỗi võ đường, câu lạc bộ được cử 01 VĐV tham dự đối với mỗi hạng cân.

- 8 Hạng cân nam: -45kg, -48kg, -51kg, -54kg, -57kg, -60kg, -64kg và -68kg.

- 7 Hạng cân nữ: -42kg, -45kg, -48kg, -51kg, -54kg, -57kg, và -60kg.

*** Lưu ý:**

- Vận động viên phải cân xác định trọng lượng trước khi bốc thăm, xếp lịch. Vận động viên đăng ký thi đấu hạng cân nào thì phải thi đấu ở hạng cân đó; trường hợp thừa cân, chỉ được quyền đôn lên thi đấu ở hạng cân liền kề.

- Mỗi hạng cân phải có từ 03 vận động viên của 03 Võ đường, câu lạc bộ trở lên tham gia, Ban tổ chức mới tổ chức thi đấu.

- Vận động viên phải thực hiện bài Xe đài của môn phái trước khi tham gia thi đấu ở hiệp thi đấu thứ nhất.

2. Hội thi:

2.1 Tính chất:

- Tranh giải cá nhân (nam, nữ) các nhóm tuổi nội dung quyền quy định, quyền tự chọn.

- Tranh giải đồng đội nội dung Quyền tập thể và nội dung Đối luyện.

- Tranh Cúp vô địch các võ đường nội dung Hội thi (căn cứ tổng số huy chương của các nội dung quyền quy định, quyền tự chọn, tập thể và đối luyện).

2.2 Trang phục: Võ phục màu đen thi các bài quy định, Võ phục của môn phái thi các bài tự chọn.

2.3. Nội dung:

2.3.1. Thi Quyền quy định và Binh khí quy định.

*** Giải Vô địch:**

- Nội dung Quyền quy định: Mỗi đơn vị được đăng ký 01 VĐV nam, 01 VĐV nữ thi đấu một bài ở nội dung bài quyền quy định (gồm Hùng Kê quyền, Lão Mai quyền, Lão Hồ Thượng sơn, Ngọc Trản quyền, Tứ Hải quyền).

- Nội dung Binh khí quy định: Mỗi đơn vị được đăng ký 01 VĐV nam, 01 VĐV nữ thi đấu một bài ở nội dung bài binh khí quy định (gồm Tứ Linh đao, Roi Thái sơn, Thanh Long độc kiếm, Độc Lư thương, Siêu Xung thiên, Phong Hoa đao, Song Tuyết kiếm, Lôi Long đao, Lôi Phong Tuyền hình kiếm, Độc Long thương, Song Phượng Kiếm và Bán Thiên kích).

* Giải trẻ: Tranh giải cá nhân ở 03 hạng tuổi cho cả nam và nữ. Mỗi nhóm tuổi đăng ký 01 VĐV nam và 01 VĐV nữ; mỗi VĐV dự thi 01 bài trong các bài quy định của Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam.

+ Từ 07 - 10 tuổi (sinh năm 2009 - 2012);

+ Từ 11 - 14 tuổi (sinh năm 2005 - 2008);

+ Từ 15 - 17 tuổi (sinh năm 2002 - 2004).

2.3.2. *Thi quyền tự chọn*: Không chia hạng tuổi, tranh giải cá nhân 06 nội dung cho cả nam và nữ. Các bài tự chọn phải là bài đặc trưng của Võ cổ truyền và không phải là bài quy định của Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam. Mỗi đơn vị được đăng ký 01 VĐV nam và 01 VĐV nữ cho mỗi nội dung.

- Quyền tay không.

- Binh khí ngắn đơn: đơn đao, đơn kiếm, độc phủ...

- Binh khí ngắn đôi: song đao, song tô, song kiếm, song bút...

- Binh khí dài: đại đao, côn, thương, kích, chĩa ba...

- Nhuyễn tiên (binh khí mềm): khăn, dây xích, cừ tiết tiên, thất tiết tiên, phát trần, nhị khúc, tam khúc...

- Binh khí đặc trưng: dù, cung, lãn khiên, thuẫn...

2.3.3 *Thi Quyền tập thể*: Thi đấu 03 nội dung.

- Căn bản công pháp I: từ 7 đến 11 tuổi (năm sinh 2008 - 2012).

- Căn bản công pháp II: từ 12 đến 15 tuổi (năm sinh 2004 - 2007).

- Căn bản công pháp III: từ 16 đến 18 tuổi (năm sinh 2001 - 2003).

* *Số vận động viên thi đấu cho mỗi nội dung từ 03 đến 05 người.*

2.3.4 *Đối luyện*:

* Giải Vô địch: Thi đấu 3 nội dung tay không với tay không, tay không với binh khí và binh khí với binh khí. Mỗi Võ đường, câu lạc bộ được đăng ký tối đa 2 nội dung đối luyện khác nhau, số vận động viên cho mỗi nội dung không quá 05 người.

* Giải trẻ: Không chia hạng tuổi, thi đấu 3 nội dung: tay không với tay không, tay không với binh khí và binh khí với binh khí. Mỗi Võ đường, câu lạc bộ được đăng ký tối đa 2 nội dung đối luyện khác nhau, số vận động viên cho mỗi nội dung không quá 05 người.

V. LUẬT THI ĐẤU VÀ KINH PHÍ

1. Luật thi đấu: Áp dụng Luật thi đấu Võ thuật cổ truyền Việt Nam do Tổng cục Thể dục Thể thao ban hành năm 2016.

2. Kinh phí:

- Ban tổ chức chi kinh phí tổ chức Giải và hỗ trợ vận động viên thi đấu theo mức phê duyệt của UBND tỉnh.

- Các Võ đường, câu lạc bộ tự túc kinh phí trong quá trình tập luyện và thi đấu.

- Đề nghị Trung tâm Văn hóa – Thông tin – Thể thao các huyện, thị xã, thành phố tạo điều kiện hỗ trợ kinh phí để khuyến khích các Võ đường, câu lạc bộ tích cực tham gia Giải.

VI. HỒ SƠ VÀ ĐĂNG KÝ THI ĐẤU

1. Hồ sơ:

- Danh sách đăng ký thi đấu (theo mẫu) có xác nhận của Trung tâm Văn hóa – Thông tin – Thể thao các huyện, thị xã, thành phố;

- Giấy khám sức khỏe của từng vận động viên do cơ quan y tế cấp huyện, thị xã, thành phố xác nhận và ghi rõ **đủ sức khỏe tham gia thi đấu thể thao** (có hiệu lực 30 ngày tính đến ngày tham dự Giải).

- Mỗi vận động viên nộp cho Ban Tổ chức 02 ảnh 3 x 4 để làm thẻ.

- Các vận động viên tuổi từ 15 - 30 (sinh năm 1989 đến 2004) phải có chứng minh nhân dân gốc để Ban tổ chức kiểm tra (trường hợp bị mất hoặc làm lại phải có xác nhận của cơ quan có thẩm quyền);

- Các vận động viên tuổi từ 7 - 14 (sinh năm 2005 đến 2012) có Giấy khai sinh gốc.

* **Ghi chú:** Chứng minh nhân dân hoặc Giấy khai sinh có thêm bản photo để Ban Tổ chức lưu hồ sơ.

2. Thời gian đăng ký: Hồ sơ đăng ký thi đấu gửi về **Trung tâm Võ thuật cổ truyền Bình Định** (địa chỉ: 236B Lê Hồng Phong, thành phố Quy Nhơn) **trước ngày 06/6/2019** để Ban tổ chức tổng hợp và quyết định chương trình thi đấu cụ thể.

VII. KHEN THƯỞNG, KỶ LUẬT

1. Khen thưởng:

- Trao huy chương, giấy chứng nhận và tiền thưởng cho các vận động viên xếp Nhất, Nhì, Ba nội dung Hội thi;

- Trao huy chương, giấy chứng nhận, tiền thưởng cho các vận động viên xếp Nhất, Nhì và đồng hạng Ba nội dung Đối kháng;

- Trao Cúp vô địch và tiền thưởng cho võ đường đoạt giải Nhất; tặng cờ cho võ đường xếp hạng Nhì và hạng Ba nội dung Đối kháng.

- Trao Cúp vô địch và tiền thưởng cho võ đường đoạt giải Nhất; tặng cờ cho võ đường xếp hạng Nhì và hạng Ba nội dung Hội thi.

- Tặng cờ toàn đoàn cho các đơn vị xếp Nhất, Nhì, Ba toàn đoàn (căn cứ tổng số huy chương của nội dung Hội thi và Đối kháng).

* Trường hợp có hai hoặc nhiều đơn vị hoặc võ đường, câu lạc bộ có số huy chương bằng nhau thì xét đến các chỉ số phụ theo thứ tự: thành tích của nữ vận động viên, số vận động viên nữ tham gia, tổng số vận động viên tham gia, bốc thăm.

2. Kỷ luật: Trong quá trình dự Giải, đơn vị, cá nhân vi phạm những quy định của Ban Tổ chức, Luật thi đấu, Điều lệ Giải, tùy theo mức độ sẽ có hình thức xử lý từ nhắc nhở đến truất quyền thi đấu và thông báo về địa phương.

VIII. MỘT SỐ QUY ĐỊNH KHÁC

1. Mỗi vận động viên chỉ được thi đấu 01 nội dung: Đối kháng hoặc Hội thi.
2. Vận động viên Đối kháng phải xuất trình thẻ thi đấu khi làm thủ tục cân chính thức và lúc nhận găng thi đấu; xuất trình chứng minh nhân dân gốc khi có yêu cầu của Ban Tổ chức.
3. Những bài thi quyền mang tính hề, hài sẽ không được chấm điểm.
4. Chỉ có trưởng đoàn hoặc huấn luyện viên mới có quyền khiếu nại, các khiếu nại phải bằng văn bản kèm theo lệ phí 1.000.000 đồng nộp cho Ban tổ chức chậm nhất là 10 phút sau khi sự việc diễn ra (nếu khiếu nại đúng Ban tổ chức sẽ gửi trả tiền).
5. Những khiếu nại về hồ sơ, nhân sự phải gửi trước khi tiến hành bốc thăm, xếp lịch.
6. Các đoàn phải tuyệt đối tuân thủ quyết định cuối cùng của Ban Tổ chức.

*** Mọi chi tiết liên hệ:**

1. Phòng Quản lý Thể dục Thể thao - Sở Văn hóa và Thể thao tỉnh Bình Định, địa chỉ: 183 Lê Hồng Phong, thành phố Quy Nhơn, điện thoại: 0256.3813.522.
2. Trung tâm Võ thuật cổ truyền Bình Định, địa chỉ: 236B Lê Hồng Phong, thành phố Quy Nhơn, điện thoại: 0256.3811100. Trực tiếp liên hệ ông: Trần Duy Linh – Phó Giám đốc Trung tâm Võ thuật cổ truyền Bình Định, số điện thoại: 0914.123.738.

IX. ĐIỀU KHOẢN THI HÀNH

1. Ban tổ chức và các đoàn tham gia Giải thi hành Điều lệ, chỉ có Sở Văn hóa và Thể thao tỉnh Bình Định mới có quyền thay đổi Điều lệ và thông báo trước cho các đơn vị.
2. Đề nghị Trung tâm Văn hóa – Thông tin – Thể thao các huyện, thị xã, thành phố phối hợp với Hội, Chi Hội võ thuật trên địa bàn triển khai Điều lệ đến các võ đường, câu lạc bộ Võ cổ truyền tại địa phương. /.

Nơi nhận:

- GD và các PGD Sở VH-TT;
- Phòng VH-TT, Trung tâm VH-TT-TT các huyện, TX, TP;
- Trung tâm VTCT Bình Định;
- Trung tâm HL&TĐTT tỉnh;
- Trường NKTĐ tỉnh;
- Các phòng: KHTC, TCPC, VP Sở;
- Lưu VT, QLTDĐT.

GIÁM ĐỐC



TRUNG TÂM VH-TT-TT.....

VÕ ĐƯỜNG

DANH SÁCH

**Vận động viên dự Giải Võ thuật cổ truyền các võ đường Bình Định
tranh cúp Hoàng Đế Quang Trung lần thứ III năm 2019**
(Nội dung đối luyện)

1. Giải trẻ:

TT	Họ tên VĐV	Năm sinh	Nữ	Tay không - Tay không	Tay không - Bình khí	Bình khí - Bình khí

2. Giải vô địch:

TT	Họ tên VĐV	Năm sinh	Nữ	Tay không - Tay không	Tay không - Bình khí	Bình khí - Bình khí

TM.VÕ ĐƯỜNG

..... Ngày tháng năm 2019
GIÁM ĐỐC

TRUNG TÂM VH-TT-TT
VÕ ĐƯỜNG.....

DANH SÁCH
Đăng ký thi đấu chính thức Giải Võ thuật cổ truyền các Võ đường Bình Định
tranh cúp Hoàng Đế Quang Trung lần thứ III năm 2019

Nội dung: Đối kháng

Giải (Vô địch/ trẻ)

Ảnh 3x4 (đóng dấu giáp lai)	Ảnh 3x4 (đóng dấu giáp lai)	Ảnh 3x4 (đóng dấu giáp lai)	Ảnh 3x4 (đóng dấu giáp lai)
Họ và tên: Năm sinh:	Họ và tên: Năm sinh:	Họ và tên: Năm sinh: Hạng cân...(nam/nữ)	Họ và tên: Năm sinh: Hạng cân...(nam/nữ)
HLV	HLV	VĐV	VĐV
Ảnh 3x4 (đóng dấu giáp lai)	Ảnh 3x4 (đóng dấu giáp lai)	Ảnh 3x4 (đóng dấu giáp lai)	Ảnh 3x4 (đóng dấu giáp lai)
Họ và tên: Năm sinh: Hạng cân...(nam/nữ)	Họ và tên: Năm sinh: Hạng cân...(nam/nữ)	Họ và tên: Năm sinh: Hạng cân...(nam/nữ)	Họ và tên: Năm sinh: Hạng cân...(nam/nữ)
VĐV	VĐV	VĐV	VĐV

TM. VÕ ĐƯỜNG

(Ký, ghi rõ họ tên)

....., ngày tháng năm 2019
XÁC NHẬN CỦA TRUNG TÂM
VĂN HÓA THỂ THAO

(Ký, đóng dấu, ghi rõ họ tên)

TRUNG TÂM VH-TT-TT.....

VÔ ĐƯỜNG

DANH SÁCH

**Vận động viên dự Giải Võ thuật cổ truyền các võ đường Bình Định
tranh cúp Hoàng Đế Quang Trung lần thứ III năm 2019**
(Nội dung Hội thi - Quyền tự chọn)

TT	Họ tên VĐV	Năm sinh		Tên bài dự thi
		Nam	Nữ	
Nội dung quyền tay không				
01				
02				
Nội dung binh khí đơn				
01				
02				
Nội dung binh khí đôi				
01				
02				
Nội dung binh khí dài				
01				
02				
Nội dung nhuyễn tiên (binh khí mềm)				
01				
02				
Nội dung binh khí đặc trưng				
01				
02				

TM.VÔ ĐƯỜNG

..... Ngày tháng năm 2019
GIÁM ĐỐC

TRUNG TÂM VH-TT-TT.....
VÕ ĐƯỜNG

DANH SÁCH

**Vận động viên dự Giải Võ thuật cổ truyền các võ đường Bình Định
tranh cúp Hoàng Đế Quang Trung lần thứ III năm 2019**
(Nội dung tập thể)

TT	Họ tên VĐV	Năm sinh	Căn bản công pháp I	Căn bản công pháp II	Căn bản công pháp III

TM.VÕ ĐƯỜNG

..... Ngày tháng năm 2019
GIÁM ĐỐC

UBND.....
TRUNG TÂM VĂN HÓA – THÔNG TIN - THỂ THAO

ĐĂNG KÝ

**Dự Giải Võ thuật cổ truyền các võ đường Bình Định
tranh cúp Hoàng Đế Quang Trung lần thứ III năm 2019**

Trưởng đoàn:.....

Huấn luyện viên:

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

Người lập danh sách

..... Ngày tháng năm 2019

GIÁM ĐỐC

TRUNG TÂM VH-TT-TT.....
VÔ ĐƯỜNG

DANH SÁCH
Vận động viên dự Giải Võ thuật cổ truyền các võ đường Bình Định
tranh cúp Hoàng Đế Quang Trung lần thứ III năm 2019
(Nội dung Hội thi - Quyền, binh khí quy định)

TT	Họ tên VĐV	Năm sinh	Hạng tuổi	Nữ	Tên bài dự thi
01			07 - 10	x	
02			nt		
03			11 - 14	x	
04			nt		
05			15 - 17	x	
06			nt		
07			18 - 30	x	
08			nt	x	
09			nt		
10			nt		

TM.VÔ ĐƯỜNG

..... Ngày tháng năm 2019
GIÁM ĐỐC

PHỤ LỤC 23: Diễn giải và phân tích các kỹ thuật

TRƯỜNG CAO ĐẲNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

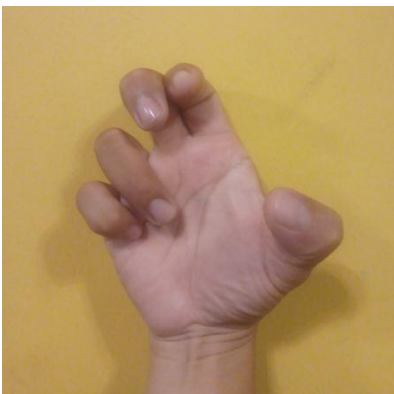
CÔNG NGHỆ THỦ ĐỨC

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
CÁC NỘI DUNG KỸ THUẬT VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
KỸ THUẬT SỬ DỤNG BÀN TAY			
01	KHÔ LÂU CHỈ	 (H.01)	- Bàn tay nắm chặt, đầu ngón út, áp út, giữa trở áp sát vào lòng bàn tay, đầu ngón cái xếp chồng lên đốt giữa của ngón trỏ và giữa. - Công dụng chính: Đấm, móc, đập vào đầu, mặt, bụng, ngực... (H.01)
02	CƯƠNG ĐAO CHỈ	 (H.02)	- Bàn tay xòe thẳng, 04 ngón: Trỏ, giữa, áp út, út xếp sát vào nhau, ngón cái bám chặt vào cạnh bàn tay. - Công dụng chính: Xìa vào cổ, màng tang, hông... (H.02)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
03	LONG TU CHỈ	 (H.03)	- Ngón trỏ và giữa bung thẳng thành hình chữ V, ngón út, áp út, ngón cái xếp lại bám chặt vào bàn tay. - Công dụng chính: Đếm vào mắt... (H.03)
04	XÀ TÍN CHỈ	 (H.04)	- Ngón trỏ và giữa xĩa thẳng, ép sát vào nhau, ngón út, áp út, ngón cái co lại. - Công dụng chính: Đếm vào các huyết đạo... (H.04)
05	HỖ TRẢO CHỈ	 (H.05)	- Năm ngón tay bung rộng, uốn cong, hướng đầu ngón tay ra phía trước. - Công dụng chính: Chụp vào mặt, hạ bộ... (H.05)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
06	GIẢI GIÁP CHỈ	 (H.06)	- Ngón trỏ, ngón giữa và ngón cái bung rộng, uốn cong về một phía tạo thành chữ C, còn ngón út và áp út hơi co lại hướng về phía lòng bàn tay. - Công dụng chính: Chụp bắt cổ tay, bẻ sườn, cổ hòng... (H.06)
07	MÃ ĐỀ CHỈ	 (H.07)	- Bốn ngón: Trỏ, giữa, áp út, út xếp lại, ngón cái cũng co lại chặn các đốt thứ ba của các ngón kia. Tất cả cùng áp sát vào lòng bàn tay. - Công dụng chính: Đánh vào cơ thể đối phương... (H.07)
08	NGUYỆT TÀN CHỈ	 (H.08)	- Bốn ngón: Trỏ, giữa, áp út, út bung ra ép sát vào nhau, uốn cong tới trước, ngón cái co lại ép vào cạnh bàn tay. - Công dụng chính: Móc vào cằm, bẻ sườn hoặc chặt vào hông, cổ... (H.08)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
09	NGƯU GIÁC CHỈ	 (H.09)	- Ngón cái đặt giữa ngón trỏ và ngón giữa, rồi nắm chặt tay lại để lòi đầu ngón cái giữa hai đốt thứ nhất của ngón trỏ và giữa. - Công dụng chính: Đánh vào các huyệt đạo... (H.09)
10	ĐỘC GIỐC CHỈ	 (H.10)	- Bàn tay nắm chặt lại, lấy đầu ngón tay cái chặn vào đốt xương thứ hai của ngón giữa, làm sao cho đầu đốt xương thứ nhất nhô hẳn lên. - Công dụng chính: Đánh vào các huyệt đạo... (H.10)
“...ngón tay mười chỉ theo thời ý ta Khô lâu chỉ nọ phân qua Cương đao chỉ ấy kể ra thứ nhì Long tu, Xà tín chỉ thì Hồ trảo, Giải giáp khó gì mà lo Mã đề, Tàn nguyệt chỉ co Ngưu giác, Độc giốc tập cho vẹn toàn...”			

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
KỸ THUẬT SỬ DỤNG TẤN PHÁP			
01	LẬP TẤN (đứng thẳng)	 (H.11)	- Đứng thẳng, hai chân khếp vào nhau, hai mắt nhìn trước. - Bàn tay nắm chặt, hai tay thủ ở thất lưng. (H.11)
02	TỨ BÌNH TẤN (Trung Bình tấn)	 (H.12)	- Hai chân đứng song song, hai đùi gần như song song với mặt đất, hai mắt nhìn trước. - Bàn tay nắm chặt thành Khô lâu chỉ, hai tay thủ ở thất lưng. (H.12)
03	TÝ NGỌ TẤN (Đỉnh tấn)	 (H.13)	- Chân phải làm trụ, khuỷu gối, chân trái duỗi thẳng, chân sau xuôi theo chân trước. - Bàn tay nắm chặt, hai tay thủ ở thất lưng. (H.13)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
04	KIM KÊ TẤN	 (H.14)	- Bàn chân phải đứng ngang, gối rùn thấp, bàn chân trước duỗi thẳng, hơi rùn. Đầu ngón chân vuông góc so với mặt đất. Trọng lượng cơ thể hoàn toàn ở chân sau. - Bàn tay nắm chặt, hai tay thủ ở thắt lưng. (H.14)
05	NỸ MÃ TẤN	 (H.15)	- Hai chân đứng song song, hai đùi gần như song song với mặt đất, hai gối áp sát vào nhau (tư thế ngồi xổm). - Bàn tay nắm chặt, hai tay thủ ở thắt lưng. (H.15)
06	ĐỘC CƯỚC TẤN	 (H.16)	- Một chân đứng thẳng, chân còn lại co lên làm sao đùi song song với mặt đất, mũi chân hướng xuống đất. Người đứng thẳng. - Bàn tay nắm chặt, hai tay thủ ở thắt lưng. (H.16)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
07	ĐẢO ĐÌNH TẤN	 (H.17)	- Cũng giống như Tứ Bình tấn, chỉ khác nhau là mũi bàn chân còn lại hướng ra phía trước, hai mắt nhìn trước (hướng mũi bàn chân). Bàn tay nắm chặt, hai tay thủ ở thắt lưng. (H.17)
08	XÀ HÌNH TẤN	 (H.18)	- Hai chân bắt chéo nhau, gối chân sau áp sát vào phía sau gối chân trước. Mũi bàn chân sau chấm xuống đất. Bàn tay nắm chặt, hai tay thủ ở thắt lưng. (H.18)
09	BÁT QUÁI TẤN	 (H.19)	- Đúng tư thế Tứ bình tấn, người ngã về bên trái. Hai mắt nhìn trước. Bàn tay nắm chặt, hai tay thủ ở thắt lưng. (H.19)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
10	SONG LONG TẤN	 (H.20)	- Giống như Tứ bình tấn nhưng muốn di chuyển qua phải thì nhấc chân phải phóng về bên phải (bên trái thì ngược lại). Chân sau kéo lết theo chân trước (bàn chân không rời mặt đất), hai tay thủ ở thắt lưng. (H.20)
11	THÁI TỔ TẤN	 (H.21)	- Giống như Tứ bình tấn nhưng hai mũi chân hướng về hai bên hông. - Tấn này dùng để Định công (tức là dùng để giữ thăng bằng), hai mắt nhìn trước, hai tay thủ ở thắt lưng. (H.21)
“...Chân trụ thập bộ nhật khoan cứng mềm Tứ bình, Tỷ ngộ lại thêm Kim kê, Nỹ mã, Xà hình khác nhau Đảo đỉnh, Bát quái thung dung Song long, Độc cước kẻ chung chín rồi Chỉ riêng Thái tổ lạ đời Tứ bình ngựa ấy chân thời bệt ngay Cách này thường tập rất hay Nhảy cao đá lẹ chẳng lay thân mình...”			

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
KỸ THUẬT SỬ DỤNG CÁNH TAY			
01	TƯ THẾ CHUẨN BỊ	 (H.22)	- Tư thế chuẩn bị: Tý ngộ tấn (Chân phải đứng trước). - Tay phải ở giữa trán, tay phải thực hiện Khô lâu chỉ, tay trái ở dưới thắt lưng trái. (H.22)
02	THỦ PHÁP SỐ 01	 (H.23)	- Tay phải ở giữa trán đánh xéo tới trước đồng thời lặn nắm tay theo chiều kim đồng hồ. Đánh vạch một đường chéo từ phía trên bên phải xuống dưới thắt lưng trái. (H.23)
03	THỦ PHÁP SỐ 02	 (H.24)	- Từ trước thắt lưng trái móc ngược nắm đấm lên phía vai phải. - Móc hết tay về phía vai phải thì dừng, cúi chỏ hướng vào phía trước ngực. (H.24)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
04	THỦ PHÁP SỐ 03	 (H.25)	- Từ trước phía ngoài vai phải đâm thẳng xuống đất (vuông góc so với mặt đất). (H.25)
05	THỦ PHÁP SỐ 04	 (H.26)	- Tay phải từ phía dưới móc ngược lên trên - phía trước. Nắm đấm hơi chệch về phía trước. (H.26)
06	THỦ PHÁP SỐ 05	 (H.27)	- Từ trước ngực, hạ nắm tay xuống trước thắt lưng trái và đồng thời xòe thành Cương đao chỉ sau đó chặt xéo lên phía vai phải (cánh tay thẳng, lòng bàn tay úp). (H.27)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
07	THỦ PHÁP SỐ 06	 (H.28)	- Từ trước vai phải nắm bàn tay lại thành Khô lâu chỉ sau đó đánh về phía trước và nắm đấm tay hơi lệch về phía bên phải. (H.28)
08	THỦ PHÁP SỐ 07	 (H.29)	- Từ trước vai phải sử dụng Cương đao chỉ đồng thời giật chỏ phải về bên phải. Lòng bàn tay hướng xuống đất. (H.29)
09	THỦ PHÁP SỐ 08	 (H.30)	- Tay phải ở trước ngực, lật úp bàn tay lại, sau đó đưa về thắt lưng trái đồng thời chuyển thành Giải giáp chỉ bắt ra phía trước vai phải. (H.30)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
10	THỦ PHÁP SỐ 09	 (H.31)	- Tay phải ở trước vai phải dùng Hồ trảo chỉ bắt qua mặt sau đó chuyển xuống thắt lưng phải và giật ngược về sau. (H.31)
11	THỦ PHÁP SỐ 10	 (H.32)	- Tay phải ở dưới thắt lưng phải chuyển thành Khô lâu chỉ đánh chỏ về phía trước đồng thời tay trái ém vào tay phải để tăng lực và cố định cho tay phải. (H.32)
12	THỦ PHÁP SỐ 11	 (H.33)	- Tay trái rút lại thủ ở thắt lưng trái, đồng thời đập vòng cánh tay phải từ trên xuống ngang tầm thắt lưng phải (cánh tay phải song song so với mặt đất). (H.33)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
13	THỦ PHÁP SỐ 12	 (H.34)	- Tay phải co lại đánh cùi chỏ ra phía trước ngang tầm vai thì dừng lại. (H.34)
14	THỦ PHÁP SỐ 13	 (H.35)	- Tay phải sử dụng Hồ trảo chỉ đánh ngược về phía sau thắt lưng trái. (H.35)
15	THỦ PHÁP SỐ 14	 (H.36)	- Tay phải nắm lại hành Khô lâu chỉ đánh ngược ra phía trước bằng đầu các ngón tay. Cánh tay tạo thành hình như cánh cung. (H.36)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
16	THỦ PHÁP SỐ 15	 (H.37)	- Tay phải sử dụng chỏ giật mạnh về phía sau, giống như hai tay đang thủ ở thắt lưng nhưng thật ra đòn này là đánh chỏ về phía sau. (H.37)
17	THỦ PHÁP SỐ 16	 (H.38)	- Tay phải sử dụng Khô lau chỉ đâm thẳng tới trước (vừa đâm vừa xoay cú đâm sao cho lúc xuất phát thì tay ngửa, kết thúc động tác thì tay úp). (H.38)
KỸ THUẬT SỬ DỤNG CÁC ĐÒN ĐÁ			

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
01	ĐẢO VĨ CƯỚC	 (H.39)	- Khi đối phương tấn công ta thực hiện xoay người đá vắt chân sau từ ngoài vào (phía chân đá). - Bàn chân duỗi thẳng, một tay che trước bụng, một tay hướng theo chân đá. Mắt nhìn theo đối phương. (H.39)
02	XUYÊN TÂM CƯỚC	 (H.40)	- Khi đối phương tấn công ta xoay người đá xấn cạnh bàn chân sau thẳng tới trước, cùng lúc tay phải che hạ bộ, tay trái ém trước vai phải. - Mắt nhìn theo đối phương. (H.40)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
03	LIÊN CHÂU CƯỚC	 (H.41a)  (H.41b)  (H.41c)	- Kỹ thuật đá giống như Xuyên tâm cước nhưng cách đá có khác (đá 02 lần). - Đứng chân trái trước, chân phải sau. Bước chân phải tới trước chân trái đá xấn cạnh bàn chân tới trước. (H.41a) - Sau đó rút chân trái bỏ vòng về sau theo chiều kim đồng hồ rồi co chân phải lên (H.41b). Sau đó đá xấn cạnh bàn chân phải tới trước. Đồng thời tay phải che hạ bộ, tay trái ém trước vai phải. (H.41c)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
04	HỎA LONG CƯỚC	 (H.42)	- Đá xĩa thẳng mu bàn chân từ phía dưới lên trên, đồng thời hai tay bung hai bên. (H.42)
05	HỔ VĨ CƯỚC	 (H.43)	- Khi đối phương đánh phía sau chúng ta, ta nhanh chóng đá xấn cạnh bàn chân phải về phía sau. Đồng thời tay phải che hạ bộ, tay trái ém vào vai phải. (H.43)
06	TẢO MÃ CƯỚC	 (H.44)	- Dùng chân trước làm trụ, xoay người đá quét vòng trên mặt đất từ ngoài vào, hai tay che trước mặt đề phòng đối phương đá ngược lại vào chúng ta. (H.44)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
07	NGUYỆT MI CƯỚC	 (H.45a)  (H.45b)	- Co chân phải lên thành Độc cước tấn, tay phải che hạ bộ, tay trái đỡ trên đầu (H.45a). - Khi đối phương lao vào tấn công, ta nhanh chóng đá chẻ bạt vòng cung từ theo hướng bên phải đá ra trước và thực hiện từ trên cao xuống. Hai tay bung ra hai bên. (H.45b).
08	NGHỊCH LÂN CƯỚC (đá giò lái)	 (H.46)	- Xoay người đá móc gót chân ra hướng phía sau (H.46).

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
09	UYÊN ƯƠNG CƯỚC	 (H.47a)  (H.47b)	- Khi đối phương tấn công ta xoay người Chân trái đá xấn tới trước (như Xuyên tâm cước) (H.47a). - Sau đó nhún mạnh bật nhảy chân trụ và đồng thời tung người lên đá mũi bàn chân phải từ dưới lên trên (lúc còn ở trên không), hai tay vung ra hai bên. (H.47b). - Kỹ thuật này yêu cầu bật nhảy cao và thực hiện liên tục. Kết thúc chân trái là xoay người thực hiện chân phải.

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
10	HỒ ĐIỆP SONG PHI CƯỚC	 (H.48a)  (H.48b)  (H.48c)	- Ngồi xuống đất, tay trái để trên đầu, tay phải để trước mặt (H.48a). - Sau đó tung người lên cao, tư thế Độc cước tấn, đồng thời hai tay đan chéo vào nhau (H.48b). - Tiếp đó dùng lực chân phải bật nhảy đá mũi bàn chân phải từ dưới lên trên (lúc còn ở trên không), hai tay vung theo đà đá. (H.48c)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
11	ĐOẠT MỆNH CƯỚC	 (H.49)	- Nhấn mạnh hai chân tung người bay tới đồng thời đá xấn cạnh bàn chân phải ra trước, chân sau co lại. Tay phải để phía trước theo chân, tay trái để phía trên đầu (H.49). (Có thể chạy vài bước để thực hiện lấy đà tung người lên cao).
12	XÀ VĨ CƯỚC	 (H.50)	- Khi đối phương tấn công ta xoay người đập thẳng cạnh bàn chân ra sau, tay trái che hạ bộ, tay phải che trên đầu (H.50).

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
CÁC THỂ TẤN CÔNG PHÒNG NGỰ			
01	ĐÒN SỐ 01: THỐI TỔNG TRỪ	 (H.51)	- Rút chân trái bỏ về sau (thối lui) một bộ thành Tứ bình tấn, cùng lúc đưa hay tay phối hợp chéo chữ X trước vai phải rồi siết tay phải xuống gạt đòn đánh của đối phương. Tay trái rút về thắt lưng. Làm sao cho nắm đấm và cánh tay nằm ngoài gối phải. (H.51)
02	ĐÒN SỐ 02: TẤN TỔNG TRỪ	 (H.52)	- Khi đối thủ tấn công, ta nhanh chóng dùng Song long tấn để tiến về (tấn lên) phía đối thủ, đồng thời tay phải sử dụng Khô lâu chỉ siết một đường quyền từ phải sang trái chéo chữ X. Làm sao cho nắm đấm và cánh tay nằm ngoài gối phải. (H.52) (Đòn này giống Thối tổng trừ)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
03	ĐÒN SỐ 03: NHẤT TIỀN ĐỊNH TIÊN SƠN	 (H.53)	- Kéo chân phải vào $\frac{1}{2}$ bộ, chân trái cũng kéo vô nữa bộ thành Tý ngọ tấn, cùng lúc tay phải gạt từ trong ra ngoài và đồng thời tay trái đâm thẳng tới phía trước. (H.53)
04	ĐÒN SỐ 04: ĐƠN TIÊN CỨU CHÚA	 (H.54a)  (H.54b)	- Bước chân trái tới trước, chân phải theo sau tạo thành Tý ngọ tấn. Lúc này hai tay đều sử dụng Cương đao chỉ, Tay trái che ngực trái, tay phải từ phía vai phải Chém ra trước (vào mặt của đối phương. (H.54a). - Sau đó chân phải sử dụng đòn Xuyên tâm cước đá thẳng ra phía trước. (H.54b)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
05	ĐÒN SỐ 05: PHÁT ĐỊA LÔI	 (H.55)	- Khi đối phương đá Đảo vĩ cước (đá tạt). Ta rút chân trái vô sát chân phải rồi bỏ ngang qua phía trái 1 bộ thành Bát quái tấn, cùng lúc tay trái khóat lên che trên đầu, tay phải đánh thốc lên thành hình cánh cung đánh vào hạ bộ của đối phương. (H.55)
06	ĐÒN SỐ 06: PHỤNG TIÊN TẢ HỮU CÔNG	 (H.56)	- Khi đối phương đá tạt vào phía bên phải, vùng thắt lưng phải. Ta bước về hướng đá của đối phương để giảm nhẹ lực đá (nhập nội). - Tay phải ta sử dụng Khô lâu chỉ cản đòn đá và đồng thời tay trái móc từ dưới lên trên vào người đối phương. Sử dụng Tý bình tấn. (H.56)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
07	ĐÒN SỐ 07: SÁT THỦ GIẢN	 (H.57)	- Khi đối phương đá tạt vào người của ta thì ta bước về hướng đá của đối phương (Tứ Bình tấn) để giảm nhẹ lực đá (nhập nội), tay trái sử dụng Khô lâu chỉ móc ngược lên trên đỡ lấy đòn đá của đối phương đồng thời tay phải cũng sử dụng Khô lâu chỉ đánh từ trên xuống vào mặt đối phương. (H.57)
08	ĐÒN SỐ 08: LA THÔNG TẢO BẮC	 (H.58a)  (H.58b)	- Khi đối phương sử dụng đòn đá Đảo vĩ cước (đá tạt). Ta nhanh chóng nhấn mạnh chân trái dùng Song long tấn lết tới đánh cùi chỏ phải tới trước (tay trái ở dưới). (H.58a) - Hai tay sử dụng Hồ trảo chỉ che trước ngực. (H.58b)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
09	ĐÒN SỐ 09: NGẠ HỔ XUẤT SƠN	 (H.60a)  (H.60b)	- Khi đối phương lao vào tấn công bằng nắm đấm hay móc bằng tay phải, ta nhanh chóng sử dụng tay trái gạt lấy đòn của đối phương và đồng thời sử dụng cùi chỏ tay phải đánh mạnh vào mặt đối phương theo hướng từ trên xuống. Kết thúc động tác tay trái sử dụng Cương đao chỉ, tay phải Khô lâu chỉ tì vào tay trái. (H.60a, 60b)
10	ĐÒN SỐ 10: BÁCH BỘ XUYÊN DƯƠNG	 (H.61)	- Khi đối phương sử dụng đòn đấm thì ta bước chân phải tới trước, sao cho chân phải của ta ở phía sau của đối phương, đồng thời tay trái gạt lấy quyền của đối phương. Sau đó Sử dụng Khô lâu chỉ đánh vào cơ thể đối phương. (H.61)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
11	ĐÒN SỐ 11: YẾN TỬ PHIÊN THÂN	 (H.62a)  (H.62b)	- Dùng chân trái làm trụ, tay phải che hạ bộ, tay trái để cao trên đầu, thu chân phải lên cao.(H.62a) - Sau đó đá xấn cạnh bàn chân phải qua phía phải, tay phải che hạ bộ, tay trái ém trước vai phải (H.62b) (giống như Xuyên tâm cước)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
12	ĐÒN SỐ 12: HẠ MÃ QUI TRIỀU	 (H.63a)  (H.63b)	- Rút chân trái bỏ lui về sau 1 bộ thành Tý ngọ tấn, hai tay chấp lại sử dụng Khô lâu chỉ, móc thẳng lên phía trên, trước cằm. Hai tay đánh song song cùng một lúc. (H.63a, H.63b)
13	ĐÒN SỐ 13: TRỰC TỔNG BÌNH DƯƠNG	 (H.64)	- Bước xéo chân lên 1 bộ (cách chân trái ½ bộ về phía phải) xong trích xéo chân trái về phía sau 1 bộ thành Tứ bình tấn, cùng lúc tay trái giạt từ dưới lên. Tay phải dùng Khô lâu chỉ đâm thẳng tới phía trước. (H.64)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
14	ĐÒN SỐ 14: TÁI TỔNG TRÙ	 (H.65a)  (H.65b)	- Thế này cũng giống như đòn Nhất tiến định tiên sơn, thay vì để đối phương tấn công ta di chuyển sang trái một bộ và đồng thời tay phải sử dụng Khô lâu chỉ tấn công vào đối phương. Tay trái đỡ phía trước mặt, tay phải thủ ở thắt lưng phải. Thực hiện Tý ngựa tấn. (H.65a) - Sau đó tay trái rút về thủ ở thắt lưng trái và tay phải đâm ra trước. (H.65b)
15	ĐÒN SỐ 15: MÃNH HỔ XUẤT SƠN	 (H.66)	- Bỏ chân trái xuống thành Tứ bình tấn, cùng lúc hai tay bung Hổ trảo chỉ chụp tới, tay trái trên, tay phải dưới (H.66).

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
16	ĐÒN SỐ 16: THỜI BỘ KHAI MÔN	 (H.67a)  (H.67b)	- Nhấn mạnh chân trái nhảy lùi về sau ½ bộ, kéo chân phải về thành Kim kê tấn. (H.67a) - Sau đó rút chân phải đá xấn cạnh bàn chân tới phía trước, hai tay bung vòng cung che hai bên. (H.67b)
17	ĐÒN SỐ 17: KHỔN THÂN ĐẠI TRIỂN	 (H.68)	- Khi đối phương đâm thẳng phía trước, ta bước lên trước (đứng phía sau đối phương), lúc bấy giờ sử dụng Tứ bình tấn. Tay trái của ta căn lấy tay đối đồng thời tay phải đâm tới trước. (H.68)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
18	ĐÒN SỐ 18: BẾ MÔN	 (H.69)	- Chuyển người lại và rút chân trái lên thành Độc cước tấn, cùng lúc tay phải che dưới hạ bộ, tay trái đỡ trên đầu. (H.69)
19	ĐÒN SỐ 19: NHẤT THƯỢNG XÍ	 (H.70a)  (H.70b)	- Bước thẳng chân phải tới phía trước 1 bộ rồi kéo chân trái qua thế vị trí chân phải thành Tứ bình tấn, cùng lúc tay phải đánh xéo tới phía trước theo hướng từ trên xuống, tay trái phối hợp đưa lên che ngực. (H.70a) - Xong đánh móc tay phải lên theo hướng từ dưới lên trên, tay trái rút trở về thắt lưng. (H.70b)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
20	ĐÒN SỐ 20: BAO CÔNG TRẢM YÊU	 (H.71)	- Khi đối phương đâm thẳng về trước, ta đồng thời lết ngựa về trước tạo thành Tý ngộ tấn, tay trái gạt đòn đánh của đối phương, tay phải đánh nguyên cạnh bàn tay của ta về phía chính diện của đối phương. (H.71)
21	ĐÒN SỐ 21: HỒI MÃ THƯỜNG SÁT THỦ	 (H.72)	- Khi đối phương đâm thẳng về trước, ta bỏ ngựa lui về sau một bộ đồng thời tay trái gạt đòn đánh của đối phương, tay phải dùng Khô lâu chỉ đánh vào đối phương. (H.72)
22	ĐÒN SỐ 22: HỒI MÃ PHI CƯỚC	 (H.73)	- Rút chân phải nhảy về phía sau 1 bộ, xoay lưng đá xấn cạnh bàn chân trái tới phía trước, tay phải che lên đầu, tay trái che hạ bộ (H.73)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
23	ĐÒN SỐ 23: SONG LONG XUẤT HẢI	 (H.74)	- Bỏ lui chân trái về phía sau thành 1 bộ Tứ bình tấn, cùng lúc tay phải bung Long tu chỉ khóat lên rồi xĩa tới phía trước, tay trái rút về thắt lưng (H.74)
24	ĐÒN SỐ 24: LẠC MÃ KIM THƯƠNG	 (H.75a)  (H.75b)	- Khi đối phương chuẩn bị tấn công, ta dùng ngựa Tý ngọ tấn lao vào đối phương, tay phải dùng Cương đao chỉ xĩa thẳng vào mặt của đối phương. (H.75a) - Sau đó ngồi xuống đất dùng tay phải dùng Khô lâu chỉ gạt vào chân của đối phương, tay trái dùng Cương đao chỉ che lấy vai phải. (H.75b)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
		 (H.75c)	- Sau đó đứng dậy dùng cùi chỏ phải đánh vào mặt hay người của đối phương, tay trái sử dụng Cương đao ém dưới nách phải. (H.75c)
25	ĐÒN SỐ 25: LY MIÊU HOÁN ẦU CHÚA	 (H.76)	- Xoay người nghịch chiều kim đồng hồ bỏ chân trái ra sau ngồi xuống, tay phải gấp chỏ che trước ngực, tay trái che vòng cung trên đầu (H.76)
26	ĐÒN SỐ 26: Ô QUY SỨC ĐẦU (Ô nha triển dực)	 (H.77a)	- Nhấn mạnh chân phải nhảy lui về sau ½ bộ, cùng lúc đưa vòng tay phải lên rồi hạ xuống dựng đứng khuỷu tay trước ngực, tay trái khoát lên che trên đầu. (H.77a)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
		 (H.77b)	- Sau đó tay phải đâm thẳng 1 quyền về trước (xéo từ dưới lên) vào hạ bộ của đối phương. Tay trái đỡ phía trước mặt. (H.77b) - Cả hai tay đều sử dụng Khô lâu chỉ.
27	ĐÒN SỐ 27: THẦN VIÊN SONG CƯỚC	 (H.78a)  (H.78b)	- Từ tư thế ngồi (thế Ly miêu hoán ấu chúa). - Tung người bật cao đá Song phi bằng chân phải, hai tay bung ra hai bên. (H.78a) - Khi tiếp đất liền đá chân trái Xuyên tâm cước bằng chân trái ra phía trước ra phía trước. (H.78b) (Đá hai lần)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
28	ĐÒN SỐ 28: NHẤT TIỀN XUYÊN HÀU	 (H.79a)  (H.79b)  (H.79c)	- Kéo chân trái về $\frac{1}{2}$ bộ ngồi xuống, tay phải đưa lên che đầu, tay trái gấp trở che trước ngực theo thể Ly Miêu Hoán Ấu Chúa. (H.79a) - Xong bỏ chân phải tới trước một bộ tạo thành Tý ngọ tấn, chồm người theo Xỉa thẳng tay phải chéch lên phía cổ của đối phương. (H.79b) - Tay trái sử dụng Khô lâu chỉ rút về thắt lưng (H.79c)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
29	ĐÒN SỐ 29: ĐĂNG ĐÀN BÁI TƯỢNG	 (H.80)	- Cũng giống như thế Yến tử phiên thân nhưng khác ở chỗ là đá chẻ từ trên cao xuống, đồng thời hai tay cũng bung ra hai bên. (H.80)
30	ĐÒN SỐ 30: HẦU NHI ĐOẠT QUẢ	 (H.81)	- Bỏ chân trái về sau thành Tứ bình tấn, tay trái gạt qua mặt đồng thời rút về thắt lưng, tay phải sử dụng Nguyệt tàn chỉ bắt trước mặt. (H.81)
31	ĐÒN SỐ 31: LINH QUY VƯỢT THỦY	 (H.82)	- Nhấn mạnh chân phải lấy đà tung người lên cao đánh thốc gối phải tới trước. (H.82)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
32	ĐÒN SỐ 32: TÂY NGŨU LIÊN CÔNG	 (H.83a)  (H.83b)  (H.83c)	- Đứng Tý ngọ tấn đánh chỏ trái từ dưới lên trên, tay phải thủ ở thắt lưng phải. (H.83a) - Sau đó tay phải đánh chỏ ngang từ phía phải sang trái. Lúc này tay trái rút về thủ ở thắt lưng trái. (H.83b) - Tiếp tục đánh thêm một chỏ nữa từ dưới đánh lên như động tác đầu tiên. (H.83c)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
33	ĐÒN SỐ 33: PHIÊN THÂN ĐẢO GIÁC	  (H.84a) (H.84b)	- Đứng thế Kim kê tấn đánh chỏ phải từ trên xuống dưới ra phía sau lưng, tay trái ém dưới nách phải. (H.84a) - Sau đó xoay người đánh chỏ trái từ trên xuống dưới phía sau bên trái, tay phải ém dưới nách trái. (H.84b)
34	ĐÒN SỐ 34: THỐI BỘ XUYÊN THÂN		- Cũng giống như đòn Xuyên tam cước nhưng nhảy lui đồng thời xoay người về sau một bộ và đá ra phía trước để cản lấy đòn tấn công của đối thủ. (H.85)

STT	NỘI DUNG	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
		 (H.85)	
35	ĐÒN SỐ 35: TẢO MÃ THỦ	 (H.86)	- Cũng giống thế Ly miêu hoán ầu chúa nhưng có thể thay thế nắm đấm (Khô lâu chỉ bằng Hồ trảo chỉ hay Cung đao chỉ). (H.86)
Ghi chú: Tất cả các thế chúng tôi trình bày là bên phải, còn bên trái thì tập luyện thêm thì mới ứng dụng được trong mọi trường hợp.			

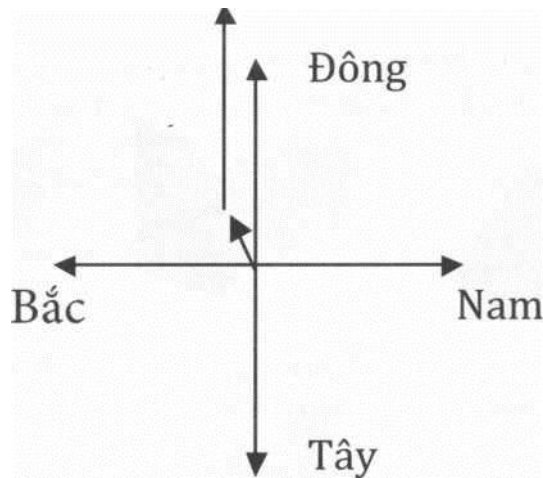
HÙNG KÊ QUYỀN (雄雞拳)

Lời thiệu

Lưỡng kê giao thủ thí tranh hùng
 Song túc tề phi trảo thượng xung
 Trấn ải kim thương như Bạch Hổ
 Thủ quan ngân kiếm tựa Thanh Long
 Xuyên cung độc tiễn tăng ư trác
 Hồi thủ đơn câu thọ tứ hùng
 Thiếu, tẩu, vượt, trảm thiên sở tứ

Nhu, cương, cường, nhược tận kỳ trung.

Đồ hình bài quyền



STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
BÀI TỔ HÙNG KÊ QUYỀN		
01	 (H.87)	- Đứng Lập tấn. - Hai tay nắm lại thành quyền thủ sát hai bên hông (Phải - Trái) lòng quyền ngửa lên trời. Mắt nhìn hướng trước. (H.87)
02	 (H.88)	- Từ tư thế Lập tấn. - Sau đó đưa vòng (cuộn) từ ngoài vào ngay trước cằm - tay trái mở thành “Kê thủ”, quyền phải nằm trong lòng bàn tay trái, lưng quyền phải xoay lên trời. (H.88)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
03	 (H.89)	- Tiếp tục hai tay cùng mở ra thành “Kê thủ”, sau đó hạ xuống và cuộn từ ngoài vào rút về thủ sát hai bên sườn (lòng bàn tay ngửa) (mắt nhìn về trước hướng Đông). (H.89)
LƯỠNG KÊ GIAO THỦ THÍ TRANH HÙNG (Hai gà đối chọi quyết tranh hùng)		
04	 (H.90)	- Chân trái bước tới trước (hướng Đông), Mũi bàn chân trái xoay về hướng Bắc, người hạ thấp xuống kéo theo chân phải cùng bước lên nhập vào bàn chân trái, hai tay đồng thời đưa vòng từ ngoài vào trong ra trước ngực (hai tay chéo nhau, tay phải trên tay trái dưới lòng hai bàn tay úp). (H.90)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
05		(H.91) - Người nhô lên cao, đồng thời cùng đẩy hai tay từ dưới lên, chéo trước mặt (tay phải ngoài) và gạt sang hai bên phải trái (hai cạnh bàn tay nằm ngang, mắt nhìn về trước (hướng Bắc). (H.91)
06		(H.92) - Cuộn hai tay “Kê thủ” từ trên xuống và kéo về thủ sát hai bên sườn (lòng bàn tay ngửa), chân đứng lập tấn. (H.92)
07		(H.93) - Lắc (quay) mặt nhìn về hướng Tây, hai tay vẫn giữ nguyên “Kê thủ”. Tư thế Lập tấn. (H.93)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
08	 (H.94)	- Sau đó lắc (quay) mặt nhìn về hướng Đông, hai tay vẫn giữ nguyên “Kê thủ”. Tư thế Lập tấn. (H.94)
09	 (H.95)	- Co chân phải lên, tay phải “Kê thủ” ở thắt lưng phải, tay trái “Kê thủ” trước mặt người chuẩn bị nhảy tới trước (hướng Đông). Sau đó lấy đà bật nhảy tới trước, chân trái hạ tới trước đầu gối phải, chân phải hạ tới trước hướng Đông thành Tứ bình tấn (trọng tâm hơi đổ về trước). (H.95)
10	 (H.96)	- Cùng lúc sử dụng hai tay khoát từ dưới lên chéo trước mặt (tay phải trong, trái ngoài - lòng hai bàn tay hướng ra ngoài) một vòng (tay trái rút về úp xuống đất và áp sát vào tay phải). Tay phải đi vòng từ trên xuống và đâm nhất chỉ (ngón trỏ) kéo từ dưới lên ngang cằm (lòng bàn tay phải hướng vào trong). (H.96)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
11	 	(H.97a) (H.97b) - Dùng sóng bàn tay trái đánh vòng (đỡ) qua trước mặt - rút về sườn trái (lòng bàn tay ngửa). Cùng lúc chân phải tiến (nhích) lên (hướng Đông). Tay phải đánh thẳng từ trong ra tới trước (hướng Đông) bằng cạnh bàn tay (Ấn công) ngón tay trở hướng thẳng ra phía trước (lòng bàn tay úp). (H.97a, H.97b)
12		(H.98) - Từ tư thế Tứ bình tấn chuyển thành Tý ngọ tấn, tay phải “Kê thủ” rút về thắt lưng phải (lòng tay hướng ra phía trước), tay trái sử dụng “Kê thủ” đâm thẳng ra phía trước (lòng bàn tay hướng xuống đất). (H.98)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
13		(H.99) - Bắt cổ tay hai lần, lần thứ ba đánh thẳng về phía trước, lúc này tay vẫn sử dụng “Kê thủ” nhưng đánh nguyên cả lòng bàn tay hướng ra phía trước. (H.99)
14		(H.100) - Người ngửa ra sau thành Tý ngọ tấn hậu, tay phải sử dụng “Kê thủ” chặn từ trên xuống trước hạ bộ (chưởng) cùng lúc “Kê thủ” tay trái kéo về che mang tai phải (mắt nhìn hướng Đông). (H.100)
15		(H.101) - Chuyển thân người về trước (hướng Đông) thành Tý ngọ tấn phải, đồng thời đánh “Kê thủ” phải (từ dưới lên) tới thẳng phía trước (1 góc 45°, người hơi đổ về trước), tay trái rút về úp xuống đất và áp sát vào tay phải. Mắt nhìn hướng Đông. (H.101)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
16	 (H.102)	- Bước chân phải từ trước về sau (phía trước chân trái, tay phải “Kê thủ” chặn trước đùi phải, tay trái “Kê thủ” che trước vai phải. Mắt nhìn hướng Đông. (H.102)
17	 (H.103)	- Xoay người về phía sau tạo thành thế Kim kê tấn phải, hai tay sử dụng “Kê thủ” bắt chéo vào nhau, tay phải trong, tay trái ngoài che trước hai vai. (H.103)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
18		(H.104) - Thu hai tay vào ngang trước ngực đồng thời loan hoa quyền “Kê thủ trái” ở trên, lòng bàn tay úp - “Kê thủ phải” ở dưới, lòng bàn tay ngửa. Cùng lúc thu hai tay về hai bên thắt lưng (lòng bàn tay hướng ra phía trước). (H.104)
19		(H.105) - Từ tư thế Kim kê tấn phải nhanh chóng chuyển thành Tý ngọ tấn trái, tay trái “Kê thủ” vẫn thủ ở thắt lưng trái, tay phải “Kê thủ” đánh ra phía trước (lòng bàn tay hướng ra trước). (H.105)
20		(H.106) - Thu chân trái về sau chân phải (Xà hình tấn), hai tay loan hoa quyền. “Kê thủ phải” rút về thành thủ sát bên sườn phải. “Kê thủ trái” đánh chưởng về trước (hướng Đông) người hạ thấp xuống (mắt nhìn hướng Đông). (H.106)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
SONG TÚC TỀ PHI TRẢO THUỜNG XUNG (Đôi chân cùng bay móng hắt tung)		
21		(H.107) - Tung người lên, nhảy đá Song phi cước chân phải về hướng Đông cùng lúc lưng bàn tay phải vỗ vào lòng bàn tay trái, rơi xuống thành Tý ngọ tấn phải (mắt nhìn hướng Đông). “Kê thủ trái” gạt đỡ qua mặt (một vòng từ trong ra), rút về thủ sát vai phải, đồng thời “Kê thủ” phải đâm từ dưới xéo lên (nhất chỉ) về trước (lòng bàn tay xoay vào trong). (H.107)
22		(H.108) - Chân phải rút về sau (hướng Tây) thành Xà hình tấn, “Kê thủ” phải hạ xuống xoay một vòng đánh chưởng về hướng Đông (lòng bàn tay hướng trước), “Kê thủ” trái thu về thủ ở thất lưng trái. (H.108)
23		(H.109) - Tung người lên nhảy đá đòn Song phi chân trái về (hướng Đông). Cùng lúc lưng bàn tay vỗ vào lòng bàn tay trái, rơi xuống thành Tý ngọ tấn trái – mắt nhìn hướng Đông. Từ Tý ngọ tấn trái “Kê thủ” trái gạt “ đỡ” một vòng qua mặt rút về thủ sát bên thất lưng trái, cùng lúc “Kê thủ phải” đánh về trước.

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
		(H.109)
TRẦN ẨM KIM THƯỜNG NHƯ BẠCH HỒ (Trần ảm thương vàng như cạp trắng)		
24		(H.110) - Chuyển về thành tư thế Tứ bình tấn sau (chân phải sau - chân trái trước), cùng lúc đánh “Kê thủ trái” ra trước (hướng Đông) mắt nhìn theo tay trái. Lúc này “Kê thủ” phải rút về thủ sát bên sườn phải (lòng bàn tay ngửa). (H.110)
25		(H.111) - Chân trái rút về phía sau chân phải (hướng Tây) thành Xà hình tấn (thấp). Cùng lúc “Kê thủ trái” hạ xuống gạt (đỡ) một vòng từ trong ra, và đánh chỏ trái từ trên xuống ngang thắt lưng (lòng bàn tay trái ngửa lên trên). “Kê thủ” phải kéo về thủ ở thắt lưng phải - Mắt nhìn hướng Đông. (H.111)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
26	 (H.112)	- Bật hai chân lên cao và rút xuống đất thành tư thế Tứ bình tấn (2 chân chạm đất cùng lúc). Tay phải dùng “Kê thủ” phải đánh ra trước, “Kê thủ” trái kéo về thủ ở thắt lưng trái - Mắt nhìn hướng Đông. (H.112)
THỦ QUAN NGÂN KIẾM TỰA THANH LONG (Giữ quan kiếm bạc tựa Thanh long)		
27	 (H.113)	- Xoay người 1 góc 180° (theo chiều nghịch kim đồng hồ) sử dụng “Kê thủ” phải chặn trước đùi phải, sử dụng “Kê thủ” trái chặn trước vai phải. Mắt nhìn hướng Đông. . (H.113)
28	 (H.114)	- Xoay người về phía sau tạo thành tư thế Kim kê tấn phải, hai tay “Kê thủ” bắt chéo vào nhau, tay phải trong, tay trái ngoài che trước hai vai. (H.114)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
29		(H.115) - Thu hai tay vào ngang trước ngực loan hoa quyền “Kê thủ trái” ở trên, lòng bàn tay úp - “Kê thủ phải” ở dưới, lòng bàn tay ngửa. Cùng lúc thu hai tay về hai bên thắt lưng (lòng bàn tay hướng ra phía trước). (H.115)
30		(H.116) - Từ Kim kê tấn phải chuyển thành Tý ngọ tấn trái “Kê thủ” trái gạt “đỡ” một vòng qua mặt rút về thủ sát bên thắt lưng trái, cùng lúc “Kê thủ phải” đánh về trước. (mắt nhìn theo tay hướng Đông). (H.116)
31		(H.117) - Chuyển về thành Tứ bình tấn sau (chân phải sau - chân trái trước), cùng lúc đánh “Kê thủ trái” ra trước (hướng Đông) mắt nhìn theo tay trái. “Kê thủ” phải rút về thủ sát bên sườn phải (lòng bàn tay ngửa). (H.117)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
32	 (H.118)	- Đạp thẳng chân trái nhảy về sau đồng thời co chân trái lên chuyển thành tư thế Độc cước tấn phải. Cùng lúc hai tay sử dụng “Giải giáp chỉ” bung ra hai bên mắt nhìn ra trước (hướng Đông). (H.118)
XUYỀN CUNG ĐỘC TIỀN TĂNG Ư TRÁC (Tên độc lút hầu ngâm nơi mổ)		
33	 (H.119)	- Hạ chân trái xuống thành tư thế Kim kê tấn phải (chân trái phía trước, chân phải phía sau), đồng thời hai tay sử dụng “Kê thủ” đan chéo nhau chặn hướng trên đầu. (H.119)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
34		(H.120) - Thu hai tay vào ngang trước ngực loan hoa quyền “Kê thủ trái” ở trên, lòng bàn tay úp - “Kê thủ phải” ở dưới, lòng bàn tay ngửa. Cùng lúc thu hai tay về hai bên thắt lưng (lòng bàn tay hướng ra phía trước). (H.120)
35		(H.121) - Chuyển thành Tý ngộ tấn trái, hai “Kê thủ” chặn từ trên xuống đưa tới trước đầu gối trái, hai tay chéo nhau (tay phải ngoài, tay trái trong), chặn xuống bằng cạnh bàn tay, hai lưng bàn tay xoay về hướng Đông, mắt nhìn thẳng hướng Đông. (H.121)
36		(H.122) - Thu gối trái lên, nhảy bước tới trước thành Tý ngộ tấn phải. Cùng lúc hai tay “Kê thủ” đỡ từ dưới lên và đánh theo vòng rộng sang hai bên (phải - trái) - “Kê thủ” phải xĩa (đâm) “nhất chỉ” từ dưới lên ngang cằm (lòng bàn tay xoay vào trong) - đồng thời “Kê thủ trái” thu về che bên trong cùi chỏ tay phải (mũi bàn tay trái hướng lên trời). (H.122)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
HỘI THỦ ĐƠN CÂU THỌ TỨ HÙNG (Ngoái đầu đâm ngực địch tới cùng)		
37		(H.123) - Chuyển trọng tâm về sau tạo thành Tứ bình tấn (chân trái sau, chân phải trước), đồng thời hai tay sử dụng Giải giáp chỉ bung (xé) qua hai bên, mắt nhìn hướng trước. (H.123)
38		(H.124) - Thu gối trái lên, nhảy bước tới trước thành Tý ngọ tấn phải. Cùng lúc hai tay “Kê thủ” đỡ từ dưới lên và đánh theo vòng rộng sang hai bên (phải - trái) - “Kê thủ” phải xĩa (đâm) “nhất chỉ” từ dưới lên ngang cằm - hướng Đông (lòng bàn tay xoay vào trong) - đồng thời “Kê thủ trái” thu về che bên trong cùi chỏ tay phải. (H.124)
39		(H.125) - Xoay người 1 góc 180° (theo chiều nghịch kim đồng hồ) sử dụng “Kê thủ” phải chặn trước đùi phải, sử dụng “Kê thủ” trái chặn trước vai phải. Mắt nhìn hướng Đông. (H.125)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
40	 (H.126)	- Hạ chân trái xuống thành tư thế Kim kê tấn phải (chân trái phía trước, chân phải phía sau), đồng thời hai tay sử dụng “Kê thủ” đan chéo nhau chặn hướng trên đầu. (H.126)
41	 (H.127)	- Thu hai tay vào ngang trước ngực loan hoa quyền “Kê thủ trái” ở trên, lòng bàn tay úp - “Kê thủ phải” ở dưới, lòng bàn tay ngửa. Cùng lúc thu hai tay về hai bên thắt lưng (lòng bàn tay hướng ra phía trước). (H.127)
42	 (H.128)	- Chuyển thành Tý ngộ tấn trái, hai “Kê thủ” chặn từ trên xuống đưa tới trước đầu gối trái, hai tay chéo nhau (tay phải ngoài, tay trái trong), chặn xuống bằng cạnh bàn tay, hai lưng bàn tay xoay về hướng Đông, mắt nhìn thẳng hướng Đông. (H.128)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
43	 (H.129)	- Thu gối trái lên, nhảy bước chân phải tới hướng đông thành Tý Ngọ tấn phải. Cùng lúc hai tay “Kê thủ” đỡ từ dưới lên và đánh theo vòng rộng sang hai bên (phải - trái) - “Kê thủ” phải xĩa (đâm) “nhất chỉ” từ dưới lên ngang cằm - đồng thời “Kê thủ trái” thu về che bên trong cùi chỏ tay phải (mũi bàn tay trái hướng lên trời). (H.129)
44	 (H.130)	- Chuyển trọng tâm về sau tạo thành Tứ bình tấn (chân trái sau, chân phải trước), đồng thời hai tay sử dụng Giải giáp chỉ bung (xé) qua hai bên, mắt nhìn hướng trước. (H.130)
THIỆU TÀU VƯỢT TRẦM THIÊN SỞ TỬ (Chạy nhảy luân hụp xoay tứ phía)		
45	 (H.131)	- Thu gối trái lên, nhảy bước chân phải tới hướng đông thành Tý Ngọ tấn phải. Cùng lúc hai tay “Kê thủ” đỡ từ dưới lên và đánh theo vòng rộng sang hai bên (phải - trái) - “Kê thủ” phải xĩa (đâm) “nhất chỉ” từ dưới lên ngang cằm - đồng thời “Kê thủ trái” thu về che bên trong cùi chỏ tay phải (mũi

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
		bàn tay trái hướng lên trời). (H.131)
NHU, CƯỜNG, CƯỜNG, NHUỘC TẬN KỲ TRUNG (mềm, cứng, mạnh, yếu ngằm ở trong)		
46	 (H.132)	- Hai “Kê thủ” thu về ngang trước ngực (tay trái úp, tay phải ngửa) loan hoa quyền. “Kê thủ phải” chận từ trên xuống bằng cạnh bàn tay (phía trước đùi trái), “Kê thủ trái” đỡ từ dưới lên (bằng cạnh bàn tay) trước vai phải, mắt nhìn về trước (hướng Đông). (H.132)
47	 (H.133)	- Cùng lúc hai tay di chuyển (loan hoa quyền) thì chân phải lùi về sau thành Tý ngộ tấn trái, người thẳng. Hai “Kê thủ” thu về hai bên phải trái (dưới vai). Hai lòng bàn tay xoay về trước hướng Đông, mắt nhìn trước. (H.133)

STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
48	 (H.134)	- Chân trái thu về ngang bàn chân trái (Lập tấn), người đứng thẳng. Cùng lúc hai “Kê thủ” cuộn vòng từ trên xuống, kéo về ngang thắt lưng (lòng bàn tay ngửa). Mắt nhìn trước. (H.134)
49	 (H.135)	- Hai tay đưa lên trước ngực, tay phải nắm lại thành quyền chạm vào lòng bàn tay trái (lòng quyền phải úp, mũi “Kê thủ trái” hướng lên trời). “Kê thủ trái” nắm lại thành quyền, hai tay cùng thu về thủ sát hai bên thắt lưng (lòng hai nắm tay ngửa lên trời). (H.135)
50	 (H.136)	- Thu cùng lúc hai tay về thắt lưng thành tư thế đứng Lập tấn. (H.136)

ÉN PHI THẢO PHÁP (燕飛拳)

LỜI THIỆU HÁN VIỆT

YẾN PHI THẢO PHÁP

Yến phi biến thể báỉ tổ tiên
Tam câu tam đả đoạt tranh tiên
Thần đồng xuất bộ quy sào toạ
Song phi quyền dực phục thân kiên
Hổ bộ hồi thành uy Triệu tử
Phượng hoàng độc cước phá giang biên
Long phi biến thể khai lưỡng túc
Vọng báỉ hoàn nguyên thảo pháp truyền.

DỊCH

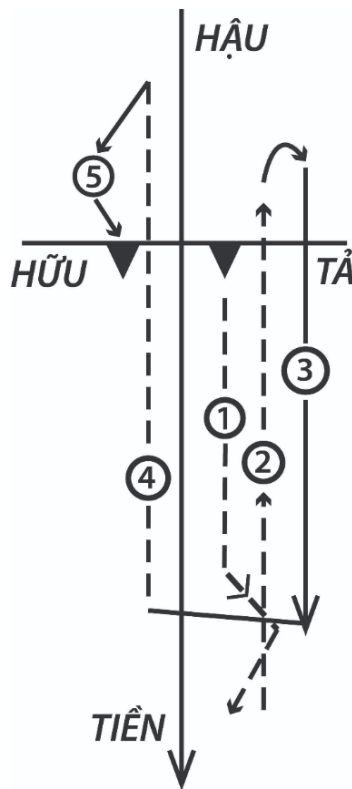
YẾN PHI THẢO PHÁP

Yến phi biến thể báỉ tổ tiên
Tam câu tam đả đoạt tranh tiên
Thần đồng xuất bộ quy sào thoái
Song phi quyền dực đảo luân liên
Triệu tử hồi thành oai hổ bộ
Bình sa phượng lạc thủ thân kiên
Song phi cước xuất long phi biến
Vọng báỉ hoàn nguyên hậu thể truyền

LỜI THIỆU THƠ LỤC BÁT

Bước vào biến thể Yến Phi
Tam câu tam đả tức thì làm xong
Rồi lại biến thể Thần Đồng
Rồi về Yến bãi chực phòng song phi
Phi rồi cuốn cánh nép vi
Lập thế bộ hổ hồi về Triệu Công
Ví dù nó có lướt xông
Thì ta biến thể Phượng Hoàng một chân
Bái tổ sư lập như tiên.

Đồ hình bài quyền



STT	HÌNH	DIỄN GIẢI VÀ PHÂN TÍCH
BƯỚC VÀO BIẾN THỂ YẾN PHI		
01	 (H.137)	- 2 nắm tay kéo về hai bên thắt lưng, 2 cánh tay khép sát vào người, 2 chỗ đánh thẳng ra phía sau (H.137)
02	 (H.138)	- Bỏ chân phải vòng lên Kim kê tấn phải, chân trái rùn thấp trụ xuống, 2 tay vòng lên hai bên, lòng bàn tay trái mở ra Cương đao chỉ, tay phải nắm lại Khô lâu chỉ. (H.138)
03	 (H.139)	- 2 tay cuộn vòng lên phía trong đập xuống kéo 2 tay về bên thắt lưng vẫn ở Kim kê tấn phải (trên) (H.139)

04		(H.140) - Mở 2 bàn tay đâm xóc lên (2 tay sử dụng Cương đao chỉ), 2 tay sát vào nhau, lòng bàn Tay hướng ra hai bên, lưng bàn tay chạm vào nhau. (H.140)
05		(H.141) - Gạt 2 cánh tay ra sang 2 bên phải trái, 2 tay vẫn sử dụng Cương đao chỉ (lòng bàn tay hướng qua 2 bên) (H.141)
06		(H.142) - 2 tay đánh chặn vào trước mặt - Mở 2 bàn tay đâm xóc lên (2 tay sử dụng Cương đao chỉ), 2 tay sát vào nhau, lòng bàn Tay hướng ra hai bên, lưng bàn tay chạm vào nhau. (H.142)

07	 (H.143)	- 2 tay Cương đao chỉ gạt chéo xuống, tay trái phía dưới, tay phải phía trên. Kết thúc động tác 2 tay trước ngực. (H.143)
08	 (H.144)	- Sử dụng Cương đao chỉ chém hai tay ngang ra hai bên ngang vai (lòng bàn tay hướng xuống đất và song song mặt đất). 2 mắt nhìn trước, lúc bây giờ vẫn sử dụng Kim Kê tấn. (H.144)
09	 (H.145)	- Tay phải gạt xuống đỡ qua hông trái, tay trái gạt ngang qua mặt đến vai phải. 2 mắt nhìn trước, lúc bây giờ vẫn sử dụng Kim Kê tấn. (H.145)

10	 (H.146)	- Chân phải trụ xuống, kéo chân trái lên (Độc cước tấn) tay phải sử dụng Cương đao chỉ đâm thẳng lên, tay trái đâm xuống đất, hai tay trên một đồng thẳng. (H.146)
11	 (H.147)	- Tay phải kéo về hông phải, tay trái sử dụng Khô lâu chỉ gạt từ bên trái qua phải ngang mặt cầu ngang vai trái. (H.147)
12	 (H.148a)  (H.148b)	- Bỏ xuống thành Tứ bình tấn đem tay phải (Khô lâu chỉ) đưa xuống thắt lưng. Tay trái sử dụng Cương đao chỉ đỡ ngang mặt vuông góc với vai (H.148a, H.148b)

TAM CÂU TAM ĐẢ TỨC THÌ LÀM XONG			
13		(H.149)	- Câu qua phải kéo về vai phải đánh chỗ ra trước, tay trái Cương đao chỉ chạm vào tay phải, hai bàn chân xoay thành Tứ Bình tấn hữu (mặt tiền). (H.149)
14		(H.150)	- Chuyển chân, sử dụng Tý ngọ tấn. Đem tay phải câu qua phải ngang đầu sử dụng Hồ Trảo chỉ đánh qua bên phải, tay trái sử dụng Hồ Trảo chỉ ở dưới đánh lên phía trước mặt. (H150)
15		(H.150)	- Vẫn Tý ngọ tấn, đồng thời tay trái gạt ngang qua mặt qua tay phải và chém xuống dưới thắt lưng phải, tay phải gạt thẳng lên mang tai trái. (H.150)

16		(H.151)	- Tay trái sử dụng Mã đề chỉ bắt xuống thắt lưng trái, đồng thời tay phải cũng sử dụng Mã đề chỉ bắt lên phía trước mặt hướng vai phải. (H.151)
17		(H.152)	- Bước chân trái lên trước chân phải thành Tý ngộ tấn, tay trái sử dụng Cương đao chỉ kéo và đánh lên vai phải, đồng thời tay phải sử dụng Cương đao chỉ đánh xuống phía dưới đất phía trước hạ bộ. (H.152)
18		(H.153)	- Tay phải sử dụng Mã đề chỉ bắt xuống thắt lưng phải, đồng thời tay trái cũng sử dụng Mã đề chỉ bắt lên phía trước mặt hướng vai trái. (H.153)

19		(H.154)	- Chuyển tấn thành Tý ngộ tấn phải, đồng thời tay trái gạt ngang qua mặt qua tay phải và chém xuống dưới thắt lưng phải, tay phải gạt thẳng lên mang tai trái. (H.154)
20		(H.155)	- Tay trái sử dụng Mã đề chỉ bắt xuống thắt lưng trái, đồng thời tay phải cũng sử dụng Mã đề chỉ bắt lên phía trước mặt hướng vai phải. (H.155)
21		(H.156)	- Chân trái bước lên phía trước 45⁰ thành Tý ngộ tấn trái. Tay phải sử dụng Cương đao chỉ chặn dưới hạ bộ, tay trái cũng sử dụng Cương đao chỉ hướng lên trên đỉnh đầu ra theo hướng gôi phải. (H.156)

22		(H.157)	- Chân trái vẫn ở phía trước 45^0 thành Tý ngọ tấn trái. Tay phải sử dụng Cương đao chỉ chặn dưới hạ bộ nhanh chóng biến đổi thành Khô lâu chỉ đánh móc từ phía dưới lên phía trước mặt. (H.157)
23		(H.158)	- Chân trái vẫn ở phía trước 45^0 thành Tý ngọ tấn trái. Tay phải sử dụng Khô lâu chỉ đánh móc từ phía dưới lên phía trước mặt, đồng thời tay trái sử dụng Khô lâu chỉ thu về thắt lưng trái. (H.158)
24		(H.159)	- Chân phải lên, đồng thời thu chân trái về sau thành Tứ bình tấn. Tay trái thu về thắt lưng trái, tay phải sử dụng Mã đề chỉ bắt ra phía trước mặt. (H.159)

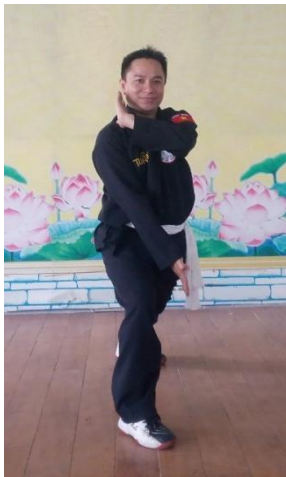
	 (H.160)	- Chân tarí bước lên đồng thời thu chân phải về sau thành Kim kê tấn. Tay trái ở trên, tay phải ở dưới sử dụng Mã đề chỉ bắt ra phía trước mặt (hai tay gần như song song với nhau). (H.160)
25	 (H.161a)  (H.161b)	- Chuyển thành Tý ngọ tấn nghịch, tay trái trên cao hình Cương đao, tay phải Khô lâu ở thắt lưng phải. (H.161a). - Sau đó tay phải sử dụng Cương đao chỉ) ém xuống dưới hạ bộ, tay trái sử dụng Khô lâu chỉ thu về thắt lưng. (H.161b)

RỐI LẠI BIẾN THỂ THẦN ĐỒNG		
26	 (H.162)	- Chuyển thành Tứ Bình tấn, đem tay phải (sử dụng Hổ trảo chi) vòng qua đỡ phía trên đỉnh đầu, tay trái (sử dụng Hổ trảo chi) đem về ngang dưới hạ bộ, tay âm tay dương (H.162)
27	 (H.163)	- Bước chân phải về mặt hậu ngay trước chân trái thành Tứ bình tấn vòng tay phải vòng qua đầu đánh chỗ xuống, tay trái gạt (Cương đao chi) lên đỡ đầu chụp xuống cánh tay phải, 2 tay cùng thúc chỗ thẳng ra sau (H.163)
28	 (H.164)	- Bước chân trái lên trước chân phải Tứ bình tấn (tả) 2 tay đỡ theo. Gạt 2 tay vòng từ phải sang trái dựng đứng đỡ phía trước ngực (hai tay chụm vào nhau). (H.164)

29	 (H.165)	- Dùng 2 tay gạt qua đầu phía bên phải (2 tay hình Cương đao chỉ) đánh ngang ra phía trước (mặt hậu). (H.165)
	 (H.166)	- Bước chân trái lên trước chân phải Tứ bình tấn (tả) 2 tay đỡ theo. Gạt 2 tay vòng từ phải sang trái dựng đứng đỡ phía trước ngực (hai tay chụm vào nhau). (H.166)
30	 (H.167)	- Dùng 2 tay (2 tay hình Cương đao chỉ) gạt qua đầu phía bên phải đánh ngang ra phía trước (mặt hậu). (H.167)

31	 (H.168)	- Chân trái bỏ chéo về sau chân phải (quy tấn), tay phải gạt xiên thẳng lên, ra sau theo hướng vai phải (hậu) tay trái gạt xiên xuống qua khỏi hông trái, mặt hướng về mặt tiền. Hai tay trên 1 đường thẳng. (H.168)
RÒI VỀ YẾN BÃI CHỨC PHÒNG SONG PHI		
32	 (H.169)	- Tay phải hình Cương đao gạt vòng bên dưới từ phải sang trái, tay trái hình Cương đao đem ngang về, 2 tay đan chéo trước ngực (H.169)
33	 (H.170)	- Rún chân phải xuống nhảy về sau (mặt hậu – 2 tay chụp theo), mắt hướng vai trái. Sau đó chuyển thành Toạ tấn, hai tay đặt gần sát đất (H.170)

34	(H.171a) (H.171b)	- Dùng lực nhúng chân phải bay lên (hai tay xoe hình Cương đao chỉ), đồng thời đá chân phải ra trước. tay trái trên sử dụng Cương đao chỉ, tay phải dưới sử dụng Khô lâu chỉ. Lúc này trở thành Độc cước tấn (H.171a, H.171b)
35	(H.172)	- Bỏ chân phải xuống Tứ bình tấn (tả) tay phải từ hông đánh chỗ phải xiên theo vai phải, tay trái từ trên đầu chụp xuống cánh tay phải sau đó thúc chỗ phải lên (H.172)

PHI RÒI CUỐN CÁNH NÉP VI		
36	 (H.173)	- 2 bàn chân xoay 45^0 Tý ngộ tấn hữu (tiên) tay trái gạt qua vai phải, tay phải gạt xuống hông trái. (H.173)
37	 (H.174)	- Xoay người 45^0 thành Quy tấn kéo chân trái sát nhượng đầu gối chân phải. Hai tay sử dụng Khô lâu chỉ thu về hai bên vai. (H.174)
38	 (H.175)	- Bỏ chân trái lên trước chân phải Tý ngộ tấn tả (tiên) kéo chân phải vòng theo Tý ngộ tấn hữu (tiên) tay phải gạt xiên theo vai phải, tay trái gạt xuống ra khỏi thắt lưng trái. (H.175)

LẬP THỂ BỘ HỖ RỜI VỀ TRIỆU CÔNG

39



(H.176a)

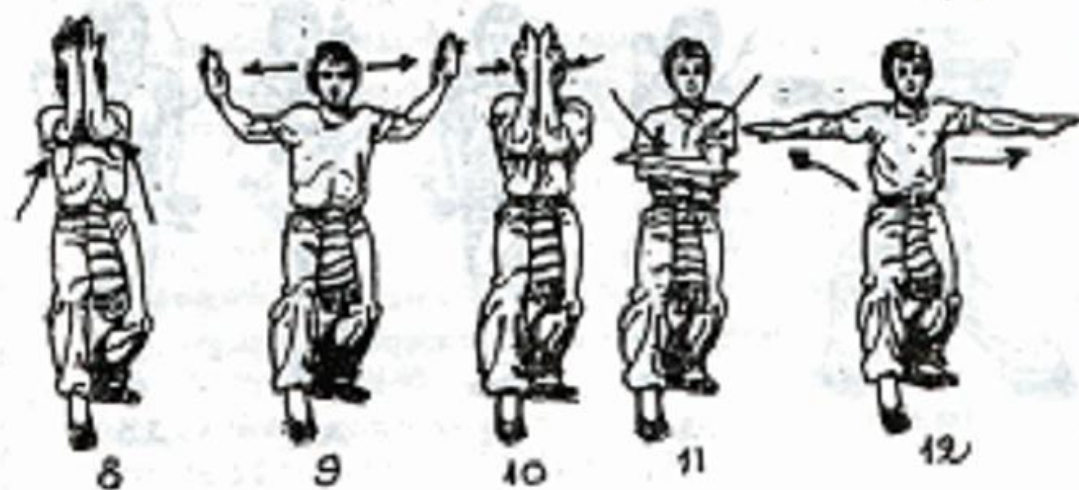
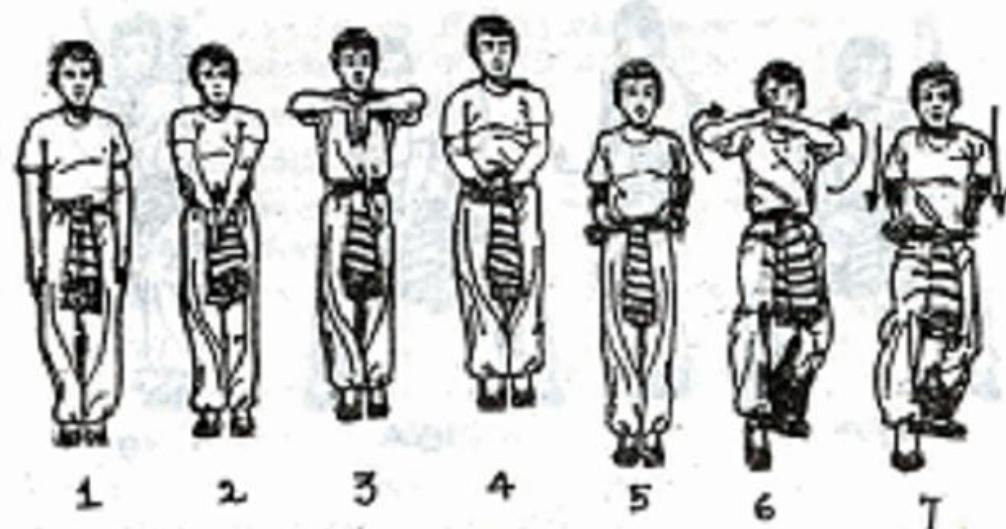


(H.176b)

- Xoay 45^0 thành Tứ bình tấn (tả), tay phải Cương đao chỉ đánh ra trước mặt, tay trái Khô lâu chỉ đặt bên thắt lưng. Đồng thời bỏ chân phải về, kéo chân trái thành Quy tấn 2 tay cuốn vòng ra sau lên 2 vai. Chân trái ngồi xuống, chân phải bỏ xuống sao cho đầu gối chạm đất, mông ngồi trên gót chân phải. Tay trái Khô lâu chỉ, tay phải Cương đao chỉ. (H.176a, H.176b)

40	(H.177a) (H.177b)	- Xoay chân trái về sau thành Tý ngo tấn sau đó chuyển chân phải thành Tý ngo tấn 2 động tác làm nhanh khi thuần thục bằng cách nhảy về. Hai tay sử dụng thủ pháp Cương đao chỉ đánh ra phía trước. (H.177a, H.177b)
VÍ DÙ NÓ CÓ LƯỢT XÔNG THÌ TA BIẾN THỂ PHƯỢNG HOÀNG MỘT CHÂN		
41	(H.178)	- Bỏ chân trái xiên lên trước bên phải thành Độc cước tấn, thân mình thẳng, 2 tay dùng Mã đề chỉ hướng ngang ra hai bên. (H.178)

42	 (H.179)	- Hạ chân trái xuống đất thành Kim kê tấn phải, hai tay Cương đao chỉ đưa ra 2 bên thắt lưng. Trọng tâm dồn chân sau (H.179)
BÁI TỔ SƯ LẬP NHƯ TIỀN		
44	 (H.180)	- Nhảy đổi tấn thành Kim tấn trái, Tay phải dùng Khô lâu Chỉ, tay trái dùng Cương đao chỉ chạm vào nhau thành tư thế bài tổ (H.180)
49	 (H.181)	- 2 tay hình Khô lâu thu về thủ sát bên thắt lưng. Mắt nhìn hướng trước. (H.181)





17A



18



18A



19



19A



20



21



22



23



24



25



26



27



28



