

THỰC TRẠNG MỘT SỐ YẾU TỐ ĐẢM BẢO TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN KARATE CHO NAM SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Nguyễn Ngọc Minh⁽¹⁾; Vũ Thu Huyền Trang⁽²⁾

Tóm tắt:

Kết quả đánh giá thực trạng một số yếu tố đảm bảo hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Karate của nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội là cơ sở khoa học trong việc xây dựng mô hình thí điểm tổ chức, quản lý hoạt động câu lạc bộ (CLB) Karate Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) nhằm nâng cao chất lượng hiệu quả công tác giáo dục thể chất (GDTC) nói chung và hoạt động TDTT ngoại khóa nói riêng trong ĐHQGHN.

Từ khóa: Ngoại khóa; Karate, sinh viên; Đại học Quốc gia Hà Nội.

Current status of organizing the extracurricular training activities in Karatedo for male students at Vietnam National University, Hanoi

Summary:

Evaluation results of the current status of organizing the extracurricular training activities in Karatedo for male students at Vietnam National University, Hanoi will be the scientific basis for developing a pilot model in organizing and managing Karatedo club activities at Vietnam National University, Hanoi (VNU), which aims to improve the quality and efficiency of PE activities in general and extracurricular sports activities in particular at VNU.

Keywords: Current situation; Extracurricular; Karatedo, student; Vietnam National University, Hanoi.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình GDTC hiện nay, các môn võ thuật được đưa vào giảng dạy chính khóa và ngoại khóa ở khối các trường Đại học, Cao đẳng nhằm rèn luyện cho sinh viên những kỹ năng vận động cơ bản của võ thuật. Để nâng cao thể lực và khả năng tập luyện cho sinh viên, Trung tâm GDTC và Thể thao (GDTC&TT) ĐHQGHN đã đưa môn Karate vào chương trình tập luyện ngoài giờ chính khóa ngay từ năm học thứ nhất theo mô hình CLB Karate nhằm mục đích phát triển thể lực cũng như làm quen, thích nghi với các bài tập vận động trong võ thuật và theo định kỳ cứ hai năm một lần có tổ chức giải thi đấu trong phạm vi CLB, cũng như tham dự các giải thi đấu trong hệ thống thi đấu của học sinh, sinh viên nhằm đánh giá phong trào tập luyện cũng như trình độ thể lực, võ thuật của sinh viên. Đến nay, hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Karate ĐHQGHN đã duy trì được gần 10 năm với những thành tựu và kết quả đạt được đã đóng góp một phần không nhỏ trong sự nghiệp giáo dục đào tạo và nâng cao chất lượng công tác GDTC của Nhà trường. Để phát huy

những thành tựu đạt được với mục tiêu trở thành mô hình tập luyện ngoại khóa tiêu biểu và phát triển CLB Karate của Trường, thì hiệu quả của hoạt động tập luyện ngoại khóa Karate của CLB cần phải được tổng kết, kiểm tra, đánh giá để từ đó có những bài học kinh nghiệm, khắc phục những nhược điểm nhằm phát triển phong trào, thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện. Mặt khác, việc tìm hiểu, nghiên cứu sự phát triển thể lực của sinh viên thông qua việc tập luyện môn võ thuật này còn có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn đối với công tác giảng dạy, rèn luyện thể lực chung trong nhà trường. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Đánh giá thực trạng công tác tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Karate cho nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

⁽¹⁾TS;⁽²⁾CN, Đại học Quốc gia Hà Nội

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate cho nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ

Karate tại Đại học Quốc gia Hà Nội được trình bày ở bảng 1 và 2.

Về chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate đã được các thầy cô và các huấn luyện viên có kinh nghiệm xây dựng một cách bài bản,

Bảng 1. Chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate cho nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Nội dung Cấp đẳng	DACHI (Tấn pháp)	TAESABAKI (Độ bền)	KAMAE (Thế thủ)	UKE (Đỡ mép ngoài cổ tay)	TSUKI (Đòn đâm)	UCHI (Đỡ mép trong cổ tay)	GERI (Đòn đá)	KATA (Quyển)	KUMITÉ (Đối kháng)
KYU 10 Đẳng/cấp 10 1 tháng Trắng	Musubi Dachi Hachiji Dachi Siko Dachi Neko Ashi Dachi Zenkutsu Dachi Uchi Hachiji Dachi	Suzumi Taekawashi	Moro Hikite Reou Ken Kamae Taté Kamae Kake Kamae	Gédan Barai Uchi Uke	Teken Tsuki	Mae Shuto Uchi	Kin Geri		
KYU 9 Đẳng/cấp 9 1 tháng Trắng+ 1 gạch lục	Heisoku Dachi Heiko Dachi Kiba Dachi Fudo Dachi	Modori Taekawashi	Chudan Reou Shuto Kamae Chudan Reou Teken Kamae	Age Uke Nihon Uke Morote Uke	Oi Tsuki Gyaku Tsuki Lenzoku Tsuki Age Tsuki	Ur Ate Naname Shuto Uchi	Fumi Geri Mae Geri		
KYU 8 Đẳng/cấp 8 1 tháng Trắng+ 2 gạch lục	Kokutsu Dach Tsuru Ashi Dachi Kake-Dachi	Zig-zag	Jodan Reou Yoko Shuto Kamae Jodan Reou Yoko Teken Kamae	Naname Shuto Uke Soto Uke	Mawashi Tsuki	Ura Uchi Yoho Hiji aHama Uchi	Yoko Geri Mawashi i Geri	Heian Shodan Tewaza I	Gohon Kumité
KYU 7 Đẳng/cấp 7 1 tháng Trắng+ 3 gạch lục	Hangetsu Dachi Sanchin Dachi Sochin Dachi	Okuri	Gedan Reou Yoko Shuto Kamae Gedan Reou Yoko Teken Kamae	Tanagoko ro Uke Moro Tanagoko ro Uke	Moroteken Tsuki Yonhon Nukite	Mawashi hiji Tate Hiji	Ushiro Geri Gyaku Géri	Heian Nidan Tewaza II	Sanbon Kumité
KYU 6 Đẳng/cấp 6 2 tháng Trắng+ 4 gạch lục	Teiji Dachi Renoji Dachi	Aza Ashi		Yama Uke	Kagi Tsuki Tate Tsuki	Age Hiji Ushiro Hiji	Hiza Geri Tate Geri	Heian San- dan Tewaza III	Ippon Kumité

BÀI BÁO KHOA HỌC

Nội dung Cấp đẳng	DACHI (Tán pháp)	TAESABAKI (Độ bền)	KAMAE (Thế thủ)	UKE (Đỡ mép ngoài cổ tay)	TSUKI (Đòn đâm)	UCHI (Đỡ mép trong cổ tay)	GERI (Đòn đá)	KATA (Quyền)	KUMITÉ (Đối kháng)
CẤP XANH	KYU 5 Đẳng/cấp 5 2 tháng Xanh lục	Taesabaki		Juji Uke Jodan Reou Yoko Shuto Uke		Tate Shuto Uchi Haito Uchi		Heian Yondan	Jiju Ippon Kumité
	KYU 4 Đẳng/cấp 4 2 tháng Lục+1 gạch nâu	Phối hợp		Osae Uke Tsukami Uke Haishu Uke Mikazuki Geri Uke		Tanagokoro Uchi	Mikazuki Geri	Heian Godan Tewaaza IV	Jiju Ippon Kumité
	KYU 3 Đẳng/cấp 3 2 tháng Lục +2 gạch nâu	Phối hợp		Nami Ashi Uke		Haishu Uchi	Yoko Geri Tobi	Tekki Shodan	Jiju Kumité
	KYU 2 Đẳng/cấp 2 6 tháng Lục+bệt nâu	Phối hợp		Sokuto Osae Uke	Hiraken Tsuki	Kopa Uchi Koken Uchi	Mawashi Geri Tobi	Bassai Dai Yen I	Jiju Kumité
	KYU 1 Đẳng/cấp 1 6 tháng Nâu 6 tháng Bệt đen	Phối hợp		Hama Uke Nagashi Uke	Nihon Nuite Ippon Nukite	Toho uchi Seiryuto uchi	Ushiro Geri Tobi	Kanku Dai Maki I Tewaaza V	Jiju Kumité
HUYỀN ĐẠI	SHODAN (Nhất đẳng) 2-3 năm Đen +1 gạch trắng	v Quán triệt những kỹ thuật căn bản của KARATE v Phương pháp huấn luyện v Phương pháp trọng tài v Kỹ năng sử lý tình huống			Empi Jion jitte		Jiju Kumité Yen II Maki II		
	NIDAN (Nhị đẳng) 3-4 năm Đen +2 gạch trắng	v Kỹ năng phân thế và biến thế v Luyện công phu. Kuatsu. Tham thiền v Sử dụng binh khí: Nonchaku			Hangetsu Bassai Sho Tekki Nidan Kanku Sho Gankaku		Jiju Kumité Yen III Yen IV Maki III		
	SANDAN (Tam đẳng) 3-4 năm Đen + 3 gạch trắng	v Quán triệt những kỹ thuật căn bản của KARATE v Luyện công phu v Sử dụng binh khí: Bo			Shochin Tekki Sandan Chinte Jiin Nijushiho		Jiju Kumité Yen V Tewaaza VI		
	YONDAN (Tứ đẳng) 4-5 năm Đen + 4 gạch trắng	v Luyện công phu v Huyệt đạo v Sử dụng binh khí: Sai, Tonfa			Meikyo Unsu Wanken		Jiju Kumité Yen VI Tewaaza VII		

Bảng 2. Khung thời gian chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Karate của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

TT	Cấp đai	Tổng thời gian (buổi tập)	Ghi chú
1.	Cấp trắng	72	Thời gian tập từ 90 - 120 phút/1 buổi tập
2.	Cấp xanh	144	
3.	Cấp nâu	144	
4.	Huyền đai	432 - 576	

rất phù hợp với thực tiễn. Việc đưa chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate cho sinh viên đã mang lại hiệu quả trong chương trình môn học GDTC.

Thời gian tập luyện ngoại khóa môn Karate gồm 3 buổi/tuần các ngày thứ 2, thứ 4, thứ 6 vào các buổi chiều và tối (từ 17h30 đến 19h30). Khi tham gia tập luyện ngoại khóa môn võ Karate tại ĐHQGHN, các sinh viên được các giảng viên huấn luyện các nội dung từ các cấp cơ bản (cấp trắng đến cấp nâu) với thời gian tập luyện 2 năm đến nâng cao (cấp huyền đai) với thời gian tập từ 2 đến 5 năm. Kết thúc mỗi chương trình các sinh viên đạt yêu cầu của lớp học được nhà trường và Trung tâm phối hợp cùng một số đơn vị chuyên môn tổ chức thi nâng đai. Các sinh viên có thành tích cao trong quá trình học tập, tập luyện được tuyển chọn vào đội tuyển của Nhà trường tham gia các giải thi đấu sinh viên toàn quốc, cũng như các giải thi đấu giao lưu trong hệ thống các trường Đại học trên địa bàn Thành phố Hà Nội (định kỳ tổ chức hai năm một lần, có tổ chức giải thi đấu cho đối tượng sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng trên địa bàn Hà Nội).

2. Thực trạng về nhu cầu và các yếu tố ảnh hưởng tới tập luyện môn GDTC và ngoại khóa môn Karate

Để tìm hiểu nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa nói chung, cũng như nhu cầu, sự ham thích tập luyện môn Karate của sinh viên ĐHQGHN, chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng việc tập luyện và các yếu tố ảnh hưởng qua hình thức phiếu phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 2420 sinh viên hiện đang học tại ĐHQGHN. Nội dung phỏng vấn bao gồm: động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa; ý kiến nhận định của sinh viên về giờ học chính khóa; các yếu tố ảnh hưởng đến kết

quả các giờ học GDTC; các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa; sự ham thích và nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa môn Karate theo mô hình CLB.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3 cho thấy:

- Động cơ tập luyện của sinh viên chủ yếu do ham thích thể thao chiếm 43.60%. Nhận thức về vị trí vai trò của giờ học nội khóa: Cung cấp kiến thức về TDTT chỉ chiếm 80.33%, trang bị kỹ thuật thể thao chiếm 75.74%, nâng cao sức khỏe chiếm 42.40%. Ngược lại có 65.58% số sinh viên đánh giá giờ học nội khóa khô khan, cứng nhắc, thiếu hấp dẫn kích thích sinh viên tập luyện, và 4.96% ý kiến đánh giá giờ học không đủ điều kiện sân bãi dụng cụ đáp ứng tập luyện, học tập.

- Hoạt động ngoại khóa, tự tập luyện của sinh viên, tỷ lệ 14.50% sinh viên được hỏi không tập TDTT, 48,84% tập thường xuyên. Những yếu tố được đánh giá ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khóa, rèn luyện thân thể của sinh viên là không có tổ chức và giáo viên hướng dẫn, không có điều kiện sân bãi dụng cụ và một phần do chương trình học chuyên ngành nặng nề nên thiếu thời gian.

- Khi được hỏi về nhu cầu, ham thích tập luyện môn võ Karate cho thấy, hầu hết số sinh viên đều có ham thích tập luyện ngoại khóa môn võ Karate (tỷ lệ 84.34%), như vậy môn Karate thu hút được sự quan tâm của đông đảo sinh viên. Điều này có thể lý giải rằng, môn Karate đã được đưa vào hệ thống thi đấu chính thức tại Việt Nam, đồng thời môn Karate được chính thức đưa vào hệ thống thi đấu nghiệp dư với định kỳ 2 năm 1 lần dành cho sinh viên.

- Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ, lớp ngoại khóa có giáo viên

BÀI BÁO KHOA HỌC

Bảng 3. Kết quả điều tra thực trạng nhu cầu và yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động tập luyện môn GDTC và thể thao ngoại khóa môn Karate của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

T T	Nội dung phỏng vấn	Năm thứ 1 (n = 807)		Năm thứ 2 (n = 802)		Năm thứ 3 (n = 811)		Tổng cộng (n = 2.420)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
		Động cơ tập luyện TDTT:							
1	- Ham thích	346	42.87	378	47.13	331	40.81	1055	43.6
	- Nhận thấy tác dụng của RLTT	242	29.99	221	27.56	314	38.72	777	32.11
	- Bắt buộc	84	10.41	55	6.86	46	5.67	185	7.64
	- Động cơ khác	135	16.73	148	18.45	120	14.8	403	16.65
Đánh giá giờ học nội khoá:									
2	- Cung cấp kiến thức về TDTT	642	79.55	654	81.55	648	79.9	1944	80.33
	- Trang bị kỹ thuật môn thể thao	605	74.97	617	76.93	611	75.34	1833	75.74
	- Nâng cao được sức khoẻ	336	41.64	348	43.39	342	42.17	1026	42.4
	- Giờ học sôi động	434	53.78	446	55.61	440	54.25	1320	54.55
	- Giờ học khô khan	34	4.21	46	5.74	40	4.93	120	4.96
	- Không đủ sân bãi dụng cụ	785	97.27	797	99.38	791	97.53	2373	98.06
Số sinh viên tập luyện ngoại khoá:									
3	- Thường xuyên	447	55.39	420	52.37	315	38.84	1182	48.84
	- thỉnh thoảng	332	41.14	301	37.53	254	31.32	887	36.65
	- Không tập	28	3.47	81	10.1	242	29.84	351	14.5
Yếu tố ảnh hưởng đến giờ học GDTC chính khoá:									
4	- Do điều kiện sân bãi	355	43.99	326	40.65	401	49.45	1082	44.71
	- Do trình độ giáo viên	66	8.18	76	9.48	54	6.66	196	8.1
	- Thiếu dụng cụ tập luyện	352	43.62	311	38.78	314	38.72	977	40.37
	- Không có đủ trang bị giày, quần áo	34	4.21	89	11.1	42	5.18	165	6.82
Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá:									
5	- Không có giáo viên hướng dẫn	308	38.17	330	41.15	319	39.33	957	39.55
	- Không có thời gian	103	12.76	114	14.21	110	13.56	327	13.51
	- Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện	294	36.43	287	35.79	288	35.51	869	35.91
	- Không được sự ủng hộ bạn bè	33	4.09	42	5.24	48	5.92	123	5.08
	- Không ham thích môn thể thao nào	69	8.55	29	3.62	46	5.67	144	5.95
Sự ham thích tập luyện ngoại khoá môn Karate:									
6	- Thích	699	86.62	712	88.78	706	87.05	2117	87.48
	- Không thích	108	13.38	90	11.22	105	12.95	303	12.52
Nhu cầu tham gia tập luyện tại các CLB thể thao									
7	- Rất muốn	569	70.51	499	62.22	432	53.27	1500	61.98
	- Bình thường	181	22.43	205	25.56	214	26.39	600	24.79
	- Không cần thiết	57	7.06	98	12.22	165	20.35	320	13.22
Nhu cầu tham gia tập luyện tại CLB Karate									
8	- Rất muốn	705	87.36	716	89.28	620	76.45	2041	84.34
	- Bình thường	69	8.55	67	8.35	154	18.99	290	11.98
	- Không cần thiết	33	4.09	19	2.37	37	4.56	89	3.68

Bảng 4. Thực trạng đội ngũ cán bộ phụ trách phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Karate cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

TT	Nhiệm vụ	Số lượng	Chức trách GV, HLV, HDV
1.	Tổ chức, quản lý các hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Karate cho sinh viên theo kế hoạch	3	Chuyên trách
2.	Trực tiếp tham gia hướng dẫn, huấn luyện sinh viên tập luyện môn Karate	5	Kiểm nhiệm

hướng dẫn được sinh viên đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm tỷ lệ đến 61.98%, trong đó tỷ lệ của sinh viên năm thứ nhất 70.51%.

3. Thực trạng đội ngũ cán bộ phụ trách phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Karate tại Đại học Quốc gia Hà Nội

Hiện nay cán bộ phụ trách phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Karate tại ĐHQGHN đều do các giảng viên kiêm nhiệm và cộng tác viên hỗ trợ cho các hoạt động của Phòng Thể thao. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Từ kết quả khảo sát ở bảng 4 cho thấy, số lượng cán bộ tham gia trực tiếp tổ chức quản lý các hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHQGHN theo kế hoạch của Trung tâm GDTC và Thể thao là 03 người theo hình thức chuyên trách. Số lượng giảng viên TDTT trực tiếp tham gia hướng dẫn hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Karate, cũng như trực tiếp huấn luyện các đội tuyển thể thao là 05 người (theo quyết định phân công nhiệm vụ hàng năm). Như vậy có thể thấy, lực lượng cán bộ trực tiếp tổ chức quản lý hoạt động ngoại khóa môn Karate của Trung tâm GDTC và Thể thao còn ít về số lượng và trình độ huấn luyện hạn chế về chất lượng so với nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Karate của sinh viên.

KẾT LUẬN

Chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo đã được xây dựng một cách bài bản, khoa học và rất phù hợp với thực tiễn hiện nay tại Trung tâm GDTC&TT ĐHQGHN.

Nhu cầu tập luyện ngoại khóa TDTT nói chung và tập luyện môn Karate nói riêng của

sinh viên ĐHQGHN là lớn, hình thức tập luyện mong muốn là CLB có hướng dẫn.

Trong thời gian tới Trung tâm GDTC&TT cần phải đổi mới hình thức tổ chức, đồng thời chứng minh được lợi ích thiết thực và sự hấp dẫn, bổ ích của loại hình tập luyện ngoại khóa môn thể thao này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính Phủ (2015), *Nghị định số : 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 về Quy định về Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường.*
2. Dương Nghiệp Chí (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Dũng (1996), *Karate Song đấu tự do*, Nxb Thuận Hóa Huế.
4. Đồng Văn Triệu (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 8/3/2023, Phản biện ngày 24/8/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Ngọc Minh
Email: minhnguyen@vnu.edu.vn)