

**XÂY DỰNG BỘ HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ HỖ TRỢ TỰ HỌC MÔN  
TAEKWONDO CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC  
SƯ PHẠM HÀ NỘI 2**

**BUILDING E-LEARNING MATERIALS SUPPORTING TAEKWONDO SELF-  
STUDY FOR STUDENTS OF HANOI PEDAGOGY UNIVERSITY 2**

*Bùi Văn Quyết - Trường THCS Đoàn Thị Điểm Hà Nội*

**Tóm tắt:** Trên cơ sở phân tích đánh giá thực trạng nguồn tài liệu hỗ trợ học tập môn Taekwondo và kỹ năng thực hành môn học của sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, từ đó đề tài nghiên cứu xây dựng bộ học liệu trong đó tích hợp các kỹ thuật động tác, hình ảnh và clip minh họa, những lưu ý về sai lầm thường gặp, các thuật ngữ chuyên môn cần thiết trong môn học, kèm bộ tài liệu các video tham khảo chuẩn của liên đoàn Taekwondo Việt Nam... Bộ học liệu điện tử có tác dụng hỗ trợ sinh viên quá trình tự học, tự nghiên cứu môn Taekwondo nhằm nâng cao kỹ năng thực hành và hiệu quả học tập môn Taekwondo đối với sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

**Từ khóa:** Học liệu điện tử; Taekwondo; Giáo dục thể chất; Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

**Abstract:** On the basis of analyzing and assessing the reality of resources for supporting Taekwondo learning and the subject practical skills of students at Hanoi Pedagogical University 2, the research creates a set of learning materials that includes movement techniques, images, illustrating clips, notes on common mistakes, necessary jargons of the subject, and a set of documents including standard reference videos from Vietnam Taekwondo Federation... E-learning materials bring positive effect on supporting students in the process of Taekwondo self-study in order to improve practical skills and learning efficiency of Taekwondo for students of Hanoi Pedagogical University 2.

**Keywords:** E-learning materials; Taekwondo; Physical education; Hanoi Pedagogical University 2.

### **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Cùng với sự đổi mới của nền giáo dục đại học Việt Nam, việc chuyển đổi phương thức tổ chức, quản lý đào tạo theo học chế tín chỉ của các trường đại học sư phạm trên cả nước là một tất yếu hiện nay, nó đòi hỏi có sự chuyển động tích cực của lãnh đạo nhà trường, toàn bộ hệ thống tổ chức, quản lý đào tạo nhà trường, mặt khác phải đổi mới một cách đồng bộ, bắt đầu từ việc đổi mới phương pháp giảng dạy, chú trọng về công tác tự học, tự nghiên cứu. Việc tự nghiên cứu, tự học của sinh viên lại phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố: tính tự giác, sự chuyên cần, chủ động, khoa học,... và một yếu tố không thể không nhắc đến đó là nguồn tài liệu phong phú đa dạng, phù hợp đáp ứng nhu cầu tự học. Nhìn chung tài liệu của các trường Đại học Sư phạm phục vụ cho sinh viên trong môn Taekwondo còn hạn chế và đơn điệu, chưa đạt hiệu quả cao trong việc giúp sinh viên tìm được các kiến thức, kỹ năng mà mình mong muốn. Hầu hết nguồn tài liệu đều ở dạng

văn bản, một số tài liệu về hình ảnh chỉ ở dạng tranh ảnh đã cũ không đa dạng, phong phú, phù hợp nên không đem đến sự hứng thú cũng như chưa giúp cho sinh viên có cái nhìn sâu sắc, chi tiết về các động tác, kỹ thuật, bài tập...,(Qua nghiên cứu chúng tôi nhận thấy chưa có bất kỳ tác giả nào đề cập đến vấn đề này), để cung cấp cho sinh bộ học liệu điện tử cho sinh viên hỗ trợ học tập môn Taekwondo đạt được hiệu quả tốt hơn dựa trên cơ sở khoa học. Xuất phát từ những vấn đề cấp thiết trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Xây dựng bộ học liệu điện tử hỗ trợ tự học môn Taekwondo cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2*”.

### **2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

## **Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học**

### **3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

#### **3.1. Thực trạng công tác giảng dạy và học tập môn Taekwondo của sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2**

##### ***3.1.1. Thực trạng các bài tập hiện đang áp dụng vào giảng dạy môn Taekwondo trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2***

Qua những kết quả điều tra về thực trạng giảng dạy môn Taekwondo cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, chúng tôi xác định được nhóm bài tập mà các giáo viên thường sử dụng trong quá trình giảng dạy và huấn luyện: Ép dẻo (ép ngang, dọc) và thể lực chuyên môn; Bài tập kỹ thuật căn bản kết hợp các tấn; Bài tập trò chơi vận động; Bài tập đá tốc độ; Thi đấu đối kháng trực tiếp; Bài quyền số 1 Taekwondo hệ WTF.

Thời gian học môn Taekwondo trên lớp là 15 tuần, mỗi tuần học sinh học 2 tiết, mỗi tiết là 50 phút với nội dung phải hoàn thành một tín chỉ đối với môn Taekwondo là 4 kỹ thuật tay, 6 kỹ thuật chân, bộ 6 tấn cơ bản và bài quyền 1 Taekwondo hệ WTF. Học theo chương trình tín chỉ mỗi tiết học trên lớp cần có 2 tiết tự học, do đó, nếu sinh viên chỉ học trên lớp mà không dành thời gian nghiên cứu, tự học sẽ khó đạt được yêu cầu môn học. Từ kết quả điều tra thực trạng cho thấy, bài tập sử dụng cũng khá phong phú tuy nhiên chưa phản ánh toàn diện năng lực thực hành môn học. Do vậy cần có bộ tài liệu để các em sinh viên tự nghiên cứu, tự học để nâng cao năng lực phối hợp vận động, nâng cao kỹ năng thực hành môn Taekwondo.

##### ***3.1.2. Thực trạng khả năng tự học môn Taekwondo của sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2***

Qua kết quả điều tra đánh giá thực trạng khả năng tự học Taekwondo của sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, chúng tôi nhận thấy: Các bạn sinh viên tuy có ý thức tự học nhưng việc tự luyện tập chủ yếu là nhớ lại kiến thức trên lớp đã được học và việc ghi nhớ

của mỗi bạn là khác nhau do vậy cùng một kỹ thuật nhưng mỗi bạn lại làm ra một “ sản phẩm “ khác. Nhiều bạn tham khảo lại giáo trình học (giáo trình thông thường) thì cho biết vì đặc thù môn chủ yếu các động tác thực hành nên cũng không biết mình tập đúng hay sai. Có bạn lại tìm tài liệu thông qua các clip có trên facebook hay Youtube nhưng lại xuất hiện quá nhiều nguồn tài liệu, clip khác nhau không biết tài liệu nào chuẩn.

Với các lý do trên nên việc tự học môn Taekwondo ở nhà gặp rất nhiều khó khăn, nếu áp dụng hình thức giảng dạy trực tuyến thì việc học và tự học của sinh viên càng gặp nhiều khó khăn hơn nữa. Để giải quyết vấn đề này tôi đã mạnh dạn tiến hành nghiên cứu xây dựng bộ học liệu điện tử môn Taekwondo giúp cho sinh viên có khả năng tự học cao hơn, giúp mang lại hiệu quả cho việc giảng dạy trên lớp cũng như giảng dạy trực tuyến, giúp cho việc đọc hiểu tài liệu trở lên dễ dàng và sinh viên có khả năng tự tập luyện, tự nhận biết đúng sai các kỹ thuật nâng cao chất lượng môn học. Từ đó sẽ phát huy được năng lực của từng cá nhân sinh viên.

#### **3.2. Nghiên cứu xây dựng bộ học liệu điện tử hỗ trợ tự học môn Taekwondo cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2**

##### ***3.2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn***

###### **a. Cơ sở lý luận**

Phương pháp giảng dạy trực quan là phương pháp dạy học phổ biến và quan trọng trong dạy học TĐTT nói chung và dạy Taekwondo nói riêng, chủ yếu là tác động vào các cơ quan cảm giác của người học để tạo tri giác qua đó người học hiểu, nắm được nhanh nội dung học tập. Quá trình nhận thức sự vật của con người cũng như người học bao giờ cũng bắt đầu từ cảm giác. Trong dạy học TĐTT, các phương pháp trực quan thường là làm mẫu động tác, bài tập; giải thích bằng giáo cụ, mô hình; kết hợp với phim ảnh, trình chiếu... Như vậy, trong dạy học TĐTT khái niệm trực quan đã vượt ra ngoài ý nghĩ chân

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

phương của từ này và chú trọng nhiều hơn vào những cảm giác trực tiếp của các cơ quan vận động. Phương pháp này được giáo viên thực hiện 1 hay nhiều kỹ thuật để lấy đó làm mẫu cho các người học khác học tập, rèn luyện theo. Qua đó giúp cho người học hiểu được hình tượng, cấu trúc, yếu lĩnh kỹ thuật, cách thức hoàn thành nhằm xây dựng biểu tượng động tác tạm thời cho người học.

### b. Cơ sở thực tiễn

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung xây dựng phần mềm hỗ trợ tự học môn Taekwondo cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 (n=50)**

T T	Nội dung	Kết quả thu được					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
<b>A</b>	<b>Kỹ thuật căn bản ( tay, chân, tư thế-tấn)</b>						
1	Phát âm thanh thuật ngữ chuyên môn (tên gọi đặc thù trong môn) của động tác	50	100	0	0	0	0
2	Phân tích kỹ thuật bằng lời bình và hình minh họa	49	98	1	2	0	0
3	Thực hiện động tác theo các chuyển động khác nhau (tốc độ chuẩn và tốc độ chuyển động theo từng nhịp quan trọng của động tác)	45	86.5	5	13.5	0	0
4	Đưa ra các lưu ý cơ bản về các lỗi sai thường gặp trong khi thực hiện động tác	49	98	1	2	0	0
<b>B</b>	<b>Luật thi đấu cơ bản và định hướng học tập</b>						
1	Cung cấp các thông tin quan trọng mấu chốt trong luật thi đấu theo các thể thức và hình thức khác nhau	50	100	0	0	0	0
2	Phân chia các nhóm luật theo từng chủ đề giúp sinh viên tiếp cận một cách có hệ thống và khoa học	48	96	2	4	0	0
3	Đưa ra định hướng học tập (nội dung kiểm tra kết thúc học phần, những kiến thức cần đạt được ở một mức độ đẳng cấp nhất định)	40	73	5	13.5	5	13.5

Kết quả thu được qua phỏng vấn bảng 1 cho thấy tỷ lệ tán thành với các nội dung xây dựng bộ học liệu điện tử được phỏng vấn đều đạt giá trị cao lên tới 73% trở lên. Vì vậy đề tài lấy các nội dung trên làm nội dung xây dựng tài liệu trực quan cho sinh viên học môn Taekwondo trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

### c. Cấu trúc bộ học liệu điện tử Taekwondo

Từ cơ sở nêu trên, đề tài xác định những yếu tố cần thiết cấu thành nên bộ học liệu điện tử hỗ trợ tự học môn Taekwondo. Nhằm đảm bảo tính khách quan và chính xác, khoa học của đề tài, chúng tôi tiến hành phỏng vấn lấy ý kiến chuyên môn về việc lựa chọn các nội dung xây dựng bộ học liệu điện tử hỗ trợ tự học. Đối tượng phỏng vấn là các giảng viên, VĐV, chuyên gia chuyên môn, các nhà quản lý, các giáo viên – giảng viên môn Taekwondo...Kết quả được thu được như sau:

Sau đó tiến hành lập trình bộ học liệu điện tử trên ngôn ngữ lập trình scratch 3.0, kết hợp với các clip tư liệu nguồn từ liên đoàn Taekwondo VN để cho ra sản phẩm. Bộ học liệu điện tử được định trước tuần tự bao gồm lựa chọn nội dung; xây dựng khung kịch bản; đối với phần mềm giáo trình điện tử: giới thiệu từng nhóm kỹ thuật cơ bản tiếp theo là đi sâu vào từng kỹ thuật. Phát âm thanh thể hiện thuật ngữ chuyên môn của kỹ thuật. Phân tích

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học




đặc điểm đặc trưng của kỹ thuật phát chuyển động hình ảnh thực hiện kỹ thuật theo tốc độ chuẩn sau đó phát lại tốc độ chậm từng bước quan trọng của kỹ thuật đó và đưa ra lưu ý các lỗi thường gặp khi thực hiện động tác. Đối với phần video clip tham khảo tôi tiến hành chọn

mẫu thực hiện các động tác cơ bản cùng bài quyền số 1 trên nền nhạc sau đó ghi hình và biên soạn thành clip mẫu kết hợp với nguồn tài liệu được cung cấp bởi liên đoàn Taekwondo VN đã tạo lập bộ tài liệu hoàn thiện.

**Bảng 2. Cấu trúc bộ học liệu điện tử hỗ trợ tự học môn Taekwondo cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2**

T T	NỘI DUNG	HÌNH ẢNH MINH HỌA
1	<p><b>Màn hình bắt đầu:</b> khi khởi động, chương trình sẽ đưa chúng ta tới giao diện này:</p>	
2	<p><b>Màn hình giao diện chính:</b> Từ màn hình bắt đầu nhấn chuột trái hoặc phím cách chương trình sẽ chuyển sang giao diện này cho người dùng lựa chọn.</p>	
3	<p><b>Màn hình kỹ thuật tay:</b> Khi người dùng kích vào chọn lựa nhóm kỹ thuật tay chương trình sẽ chuyển sang giao diện này</p>	 <p><i>Khi người dùng kích vào một lựa chọn bất kỳ thì lập tức chương</i></p>

**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học**

<p>4</p>	<p><b>Màn hình kỹ thuật chân:</b> Khi người dùng kích vào chọn lựa nhóm kỹ thuật chân chương trình sẽ chuyển sang giao diện này</p>	<p><i>trình sẽ thực hiện hiển thị kỹ thuật đó</i></p>  <p><i>Khi người dùng kích vào một lựa chọn bất kỳ thì lập tức chương trình sẽ thực hiện hiển thị kỹ thuật đó</i></p>
<p>5</p>	<p><b>Màn hình tư thế tấn</b></p>	 <p><i>Khi người dùng kích vào một lựa chọn bất kỳ thì lập tức chương trình sẽ thực hiện hiển thị kỹ thuật đó theo các hướng khác nhau</i></p>
<p>6</p>	<p><b>Màn hình luật</b></p>	 <p><i>Khi người dùng kích vào một lựa chọn bất kỳ thì lập tức chương trình sẽ thực hiện hiển thị nội dung chi tiết của từng nhóm luật khác nhau. Người dùng sẽ kích vào mũi tên (trái – phải) tùy ý ứng với việc đọc trang luật tiếp theo hay trở lại trang luật cũ</i></p>

7	Màn hình nội dung kiểm tra	
---	----------------------------	--

*Khi người dùng kích vào một lựa chọn bất kỳ thì lập tức chương trình sẽ thực hiện hiển thị nội dung tương ứng*

**KẾT LUẬN**

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được bộ học liệu điện tử hỗ trợ tự học môn Taekwondo cho sinh viên trường Đại học Sư

phạm Hà Nội 2 gồm các nội dung cơ bản: kỹ thuật tay, kỹ thuật chân, tư thế tấn, luật Taekwondo và nội dung kiểm tra.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Phạm Đình Bẩm (2000), *Phương pháp lập kế hoạch huấn luyện*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, Trường Đại học thể dục thể thao I, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Kuk Hyun Chung – Kyung Myung Lee, *Taekwondo huấn luyện nâng cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Xuân Điệp, Tập bài giảng môn Taekwondo trường ĐHSP HN2.
4. Nguyễn Công Khanh (2014), *Kiểm tra đánh giá trong giáo dục*, Nxb ĐHSP, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, phạm Danh Tôn (2017), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Charles A. Stepan, *Hướng Dẫn Tập Luyện Taekwondo Bằng Hình Ảnh*, NXB Mỹ Thuật.



**Nguồn bài báo:** Bùi Văn Quyết (2021) đề tài luận văn cao học “Xây dựng bộ học liệu điện tử hỗ trợ tự học môn Taekwondo cho sinh viên trường ĐH Sư phạm 2”.

**Ngày nhận bài:** 27/08/2021;  
**Ngày đánh giá:** 18/10/2021;  
**Ngày duyệt đăng:** 26/10/2021