

Lựa chọn ứng dụng bài tập nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật cử đẩy cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

TS. Phạm Thị Hương ■

TÓM TẮT:

Từ thực trạng những sai lầm cơ bản trong kỹ thuật cử đẩy cho sinh viên (SV) trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSPTDTTHN) chúng tôi đã nghiên cứu là lựa chọn được các bài tập phù hợp để sửa những sai lầm trong giảng dạy kỹ thuật cử đẩy. Qua thời gian ứng dụng hiệu quả các bài tập lựa chọn trên đối tượng thực nghiệm (TN) cho thấy những sai lầm được giảm biểu hiện ở kết quả của nhóm thực nghiệm (NTN) tốt hơn nhóm đối chứng (NDC).

Từ khóa: bài tập, cử đẩy, sinh viên, sai lầm thường mắc.

ABSTRACT:

From the basic mistakes in motivation techniques for students of Hanoi University of Education and Sport, we have studied the selection of suitable exercises to correct mistakes in teaching push motives. The performance of the selective exercises on the real object showed that the reduced errors exhibited better than the control group.

Keywords: exercise, push, students, normal mistakes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao nói chung và cử tạ nói riêng vai trò của kỹ thuật rất quan trọng trong việc tập luyện cũng như thi đấu, nếu người tập thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản không những an toàn trong tập luyện mà còn nâng cao được thành tích. Đặc biệt, đối với môn Cử tạ khi phải khắc phục một trọng lượng gần giới hạn, thì việc nắm bắt từng giai đoạn, từng yếu lĩnh của kỹ thuật ban đầu là vấn đề cần thiết, hay là nền tảng, cơ sở cho việc củng cố kỹ thuật được hoàn thiện hơn. Ngược lại, nếu như thực hiện sai kỹ thuật cơ bản, thì việc an toàn trong luyện không đảm bảo, mà còn hạn chế thành tích, thậm chí gây chấn thương trong tập luyện hay trong thi đấu. Do đó việc giảng dạy, hay huấn luyện kỹ thuật đúng, có một vai trò quan trọng trong việc nâng cao thành tích, hay nâng cao hiệu quả của quá trình đào tạo.

Quá trình giảng dạy kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN, bằng phương pháp quan sát sư phạm cho thấy, khi thực hiện kỹ thuật thường hay mắc phải một số sai lầm như lưng cong ở chuẩn bị ban đầu và kéo xoắn, đón tạ phía trước mặt... do vậy việc thực hiện kỹ thuật không hoàn chỉnh, hoặc không thực hiện đúng kỹ thuật và chưa đạt được yêu cầu của môn học. Cho nên việc nghiên cứu lựa chọn, ứng dụng một số bài tập nhằm khắc phục những sai lầm

thường mắc trong học kỹ thuật cử đẩy là một vấn đề cấp thiết trong chương trình giảng dạy kỹ thuật cử tạ cho SV, nó có ý nghĩa trong việc nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường là lý do chúng tôi chọn đề tài nghiên cứu: ***“Lựa chọn ứng dụng bài tập nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN”***.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã thực hiện các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn toạ đàm, kiểm tra sư phạm, TN sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn các bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN

Để lựa chọn và ứng dụng bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN chúng tôi đã khảo sát và thấy các sai lầm mắc phải là: kéo tạ bằng tay, kéo tạ bằng lưng, đón tạ phía trước mặt, đón tạ trùng tay. Do vậy đề tài đã tiến hành các bước:

Bước 1: xác định cơ sở lựa chọn các bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong giảng dạy kỹ thuật cử đẩy.

Bước 2: xác định các yêu cầu lựa chọn bài tập.

Bước 3: lựa chọn bài tập.

Bước 4: ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn.

Để xác định cơ sở lựa chọn bài tập đề tài đã nghiên cứu các nguyên tắc, đặc điểm trong giảng dạy ở các tài liệu tham khảo như lý luận và phương pháp giáo dục TDTT, học thuyết huấn luyện, sách giáo khoa điền kinh, sách giáo khoa cử tạ. Bước đầu chúng tôi xác định những căn cứ lựa chọn bài tập. Qua phỏng vấn các giáo viên (GV), huấn luyện viên (HLV), chuyên gia kết quả được trình bày ở bảng 1.

Từ những cơ sở lựa chọn bài tập nhằm khắc phục

những sai lầm thường mắc trong quá trình giảng dạy kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN. Chúng tôi đã xác định những yêu cầu lựa chọn bài tập như sau:

- Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đối với các quá trình hình thành các kỹ thuật riêng lẻ và kỹ thuật hoàn chỉnh.

- Các bài tập phải phù hợp với tâm sinh lý đối tượng cũng như trình độ phát triển thể chất của các em.

- Các bài tập phải mở rộng được kỹ năng, kỹ xảo cho người tập.

- Các bài tập phải giúp khắc phục các yếu tố làm ảnh hưởng tới việc nắm bắt kỹ thuật và nâng cao thành tích như tố chất thể lực, tâm lý rụt rè...

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các cơ sở lựa chọn bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong giảng dạy kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN (n = 20)

TT	Nội dung	Số phiếu			Tỷ lệ %
		Phát ra	Thu về	Tán thành	
1	Căn cứ vào nguyên lý, đặc điểm cấu trúc kỹ thuật (động lực học - động hình học)	20	20	19	95
2	Căn cứ vào đặc điểm đối tượng	20	20	20	100
3	Căn cứ vào điều kiện tổ chức giảng dạy	20	20	18	90
4	Căn cứ vào phương pháp giảng dạy	20	20	20	100
5	Căn cứ vào các nguyên tắc huấn luyện thể thao	20	20	18	90
6	Căn cứ vào đặc điểm quá trình hình thành kỹ năng kỹ xảo	20	20	19	95

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn đánh giá mức độ ưu tiên các bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình giảng dạy kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN (n = 20)

Tên nhóm bài tập	Mức độ sử dụng					
	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	Số phiếu	%	Số phiếu	%	Số phiếu	%
A- Nhóm bài tập nhằm khắc phục sai lầm khi kéo tạ chủ yếu bằng tay						
Cầm rộng kéo cứng	15	75	3	15	2	10
Cầm rộng kéo xóc không co tay	16	80	4	20	0	0
Cầm hẹp kéo cứng	6	30	8	40	6	30
Cầm hẹp kéo xóc không co tay	7	35	7	35	6	30
B- Nhóm bài tập nhằm khắc phục sai lầm khi kéo tạ bằng lưng (cong lưng khi kéo tạ)						
Cơ lưng- cơ bụng	16	80	4	20	0	0
Cơ liên sườn	10	50	6	30	4	20
Đứng trên bục kéo tạ	14	70	4	20	0	0
Tạ bình vôi	11	55	8	40	1	5
C- Nhóm bài tập nhằm khắc phục sai lầm khi đón tạ phía trước mặt						
Tập động tác tạo đà với tạ nặng	17	85	3	10	0	0
Đẩy tạ bằng tay	15	75	4	20	1	5
Đẩy sau đầu	11	55	7	35	2	10
D- Nhóm bài tập nhằm khắc phục sai lầm khi đón tạ trùng tay (tay cong ở khớp khuỷu)						
Cố định(giữ tạ đẩy)	16	80	3	15	1	5
Đẩy ngối (sau gáy)	15	75	2	10	3	15
Trồng chuối chống đẩy	8	40	7	35	5	25
Nằm đẩy tạ	7	35	7	35	6	30
Cố định tạ trên giá	11	55	8	40	1	5

- Cần đa dạng hoá các hình thức tập luyện triệt để tận dụng các phương tiện tập luyện giúp cho quá trình chuyển đổi và liên kết kỹ năng tốt hơn.

- Các bài tập phải hợp lý vừa sức và nâng dần độ khó, khối lượng tập luyện đặc biệt chú ý khâu an toàn tập luyện để tránh xảy ra chấn thương.

Khi phỏng vấn chuyên gia cho kết quả đều có tỷ lệ số người đồng ý với 6 yêu cầu trên đạt từ 90% trở lên.

Để lựa chọn bài tập chúng tôi đã sử dụng phiếu hỏi có đánh giá theo mức độ ưu tiên cho kết quả bảng 2.

Như vậy với kết quả bảng 2 đề tài lựa chọn được 8 bài tập đưa vào ứng dụng sửa chữa những sai lầm trong học kỹ thuật cử đẩy (các bài tập có đánh giá mức độ ưu tiên 1 đạt tỷ lệ từ 70% trở lên).

2.2. Lựa chọn các bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN

Ứng dụng bài tập vào TN đề tài đã tiến hành trên đối tượng là SV điển hình khóa đại học 42 với tổng số là 20 SV được chia làm 2 nhóm. Để có kết quả TN chính xác và khách quan chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá khả năng thực hiện kỹ thuật của 2 nhóm

trước TN (đối tượng nghiên cứu là các SV có độ tuổi, sức khỏe, thành tích tương đương nhau và được tiến hành TN trong điều kiện sân bãi, dụng cụ và các điều kiện tập luyện như nhau).

Đề tài đã ứng dụng bài tập trong 30 tiết và được trình bày bảng 3. Kết quả đánh giá trước và sau TN dựa vào 4 test đề tài lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu được trình bày ở bảng 4 và 5.

Ở giai đoạn trước TN thì trình độ kỹ thuật của hai nhóm là tương đối đồng đều, được thể hiện qua kiểm tra 4 test: gánh tạ trước (kg), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao (s) và thành tích cử đẩy (kg).

Qua quá trình TN với thời gian là 13 giáo án. NTN được tập các bài tập đã được lựa chọn và sắp xếp trong tiến trình do đề tài biên soạn, còn nhóm đối chiếu vẫn tập các bài tập theo chương trình hiện hành. Kết quả sau TN cho thấy: cả hai nhóm đều có sự gia tăng ở các chỉ số: gánh tạ trước (kg), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao (s), thành tích cử đẩy (kg). Đặc biệt sự gia tăng thành tích ở NTN là có ý nghĩa hơn hẳn so với nhóm đối chiếu (NĐC) do $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng $p < 0,05$. Điều đó chứng tỏ rằng, việc áp

Bảng 3. Tiến trình TN cho đối tượng nghiên cứu

Sai lầm	Bài tập	giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Cầm hẹp kéo cứng		x	x			x	x		x		x		x		
	Cầm hẹp kéo sọc không co tay		x	x			x	x		x		x		x		
2	Cơ lưng - cơ bụng		x	x			x	x			x		x	x		
	Đứng trên bục kéo tạ		x	x			x	x			x		x	x		
4	Tập động tác tạo đà với tạ nặng				x	x			x	x			x			x
	Đẩy tạ bằng tay				x	x			x	x			x			x
8	Đẩy ngội sau gáy				x	x			x		x	x				x
	Cố định tạ (giữ tạ)				x	x			x		x	x				x

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test trước TN của hai nhóm đối chiếu và TN (n = 10)

Nhóm	Các tham số	Test			
		Gánh tạ trước (kg)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Thành tích cử đẩy (kg)
NĐC	$\bar{X}$	42,5	223	4,76	39,7
	$\pm\delta$	2,5	7	0,05	2,0
NTN	$\bar{X}$	45	230	4,75	40,8
	$\pm\delta$	2,5	8	0,07	2,0
So sánh	$t_{\text{tính}}$	1,75	1,83	1,87	1,94
	$t_{\text{bảng}}$	2,010	2,010	2,010	2,010
	p	0,05	0,05	0,05	0,05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test sau TN của hai nhóm ĐC và NTN (n = 10)

Nhóm	Các tham số	Test			
		Gánh tạ trước (kg)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Thành tích cử đẩy (kg)
NĐC	$\bar{X}$	47,5	230	4,70	40,5
	$\pm\delta$	2,5	7	0,06	2,5
NTN	$\bar{X}$	62,5	255	4,65	42,5
	$\pm\delta$	2,5	9	0,05	2,5
So sánh	$t_{tính}$	2,35	2,27	2,43	2,54
	$t_{bảng}$	2,010	2,010	2,010	2,010
	p	0,05	0,05	0,05	0,05

Bảng 6. So sánh tỷ lệ mắc sai lầm của 2 nhóm TN và ĐC sau TN (n = 10)

TT	Tên sai lầm	Sau thực nghiệm			
		NĐC		NTN	
		Số người mắc	Tỷ lệ %	Số người mắc	Tỷ lệ %
1	Kéo tạ chủ yếu bằng tay	6	60	1	10
2	Kéo tạ bằng lưng (Cong lưng khi kéo tạ)	5	50	0	0
3	Đón tạ phía trước mặt	6	60	1	10
4	Đón tạ trùng tay (tay cong gấp ở khuỷu)	5	50	2	20

dụng các bài tập mà chúng tôi lựa chọn, cho đối tượng TN đã tỏ rõ được tính hiệu quả trong quá trình TN.

Tiếp theo đề tài tiến hành quan sát sai lầm của NTN và đối chứng (ĐC) khi áp dụng các bài tập lựa chọn được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy quá trình tiến hành theo dõi về mức độ mắc sai lầm khi thực hiện kỹ thuật thấy: sau khi ứng dụng bài tập đã lựa chọn thì tỷ lệ mắc sai lầm của NTN giảm rất nhiều so với nhóm đối chiếu. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đem vào áp dụng giảng dạy đã đem lại kết quả bước đầu cho việc hoàn thiện kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN.

3. KẾT LUẬN

- Từ thực trạng những sai lầm cơ bản trên, đề tài đã nghiên cứu và lựa chọn được bài tập phù hợp để sửa những sai lầm trong giảng dạy kỹ thuật cử đẩy. Bao gồm: cầm hẹp kéo cứng; cơ lưng - cơ bong; đứng trên bục kéo tạ; cầm hẹp kéo xoắn không co tay; Tập động tác tạo đà với tạ nặng; đẩy tạ bằng tay; cố định (giữ tạ đẩy); đẩy ngồi (sau gáy)

- Qua ứng dụng các bài tập trên đối tượng TN chứng tỏ những sai lầm đã được giảm và biểu hiện kết quả của NTN tốt hơn NĐC. Chứng minh một điều các bài tập lựa chọn đã khắc phục được các sai lầm SV trường ĐHSPTDTTHN thường mắc trong học kỹ thuật cử đẩy.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Đại Dương (2006), *Điện kinh*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Dierch Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT.
5. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
7. Liên đoàn Cử tạ Việt Nam (2004), *Luật cử tạ*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: "Lựa chọn ứng dụng bài tập nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật cử đẩy cho SV trường ĐHSPTDTTHN", năm 2010.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/1/2018; ngày phản biện đánh giá: 12/3/2018; ngày chấp nhận đăng: 7/4/2018)