

LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN NHẪM NÂNG CAO KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ GIAO THÔNG VẬN TẢI

ThS Nguyễn Chí Mai, ThS Nguyễn Ngọc Tuyền

Trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải

Tóm tắt: Nghiên cứu khoa học trong hoạt động sư phạm là một yêu cầu bắt buộc nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục sư phạm. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu thương quy trong nghiên cứu sư phạm Giáo dục Thể chất. Mục đích của nghiên cứu là xác định những hạn chế, qua đó lựa chọn các bài tập chuyên môn nâng cao hiệu quả thực hành kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho nam sinh viên năm nhất trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải. Kết quả nghiên cứu thu được 15 bài tập chuyên môn có hiệu quả thực tế với tổng tỷ lệ tăng trưởng hơn hẳn của nhóm thực nghiệm (22.44%) so với nhóm đối chứng (13.4%).

Từ khóa: Bài tập, bổ trợ, nhảy xa, sinh viên, Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải...

Abstract: Scientific research in pedagogical activities is a mandatory requirement in order to improve the effectiveness of pedagogical education. Research using conventional research methods in pedagogical research in Physical Education. The purpose of the study is to determine the limitations, thereby selecting specialized exercises to improve the practice of sitting high jump technique for male freshmen at the University of Transport and Technology. The research results obtained 15 professional exercises with actual effectiveness with a significantly higher total growth rate of the experimental group (22.44%) than the control group (13.4%).

Keywords: Exercises, supplement, long jump, students, University of Transport Technology...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một trong những môn thể thao cơ bản có vị trí quan trọng trong hệ thống Giáo dục Thể chất (GDTC) và huấn luyện thể thao của nước ta. Đồng thời cũng là nội dung giảng dạy chính trong trường học ở các cấp.

Nhận thức được vai trò, ý nghĩa của môn Điền kinh chính vì vậy Nhà trường và tập thể lãnh đạo Khoa Chính trị - QPAN - GDTC đã xây dựng Điền kinh là một nội dung học bắt buộc và thi kết thúc học phần GDTC1 đối sinh viên (SV) trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải

ở năm học thứ nhất với các nội dung: Nhảy xa kiểu ngồi và chạy cự ly trung bình (nam chạy cự ly 1500m, nữ chạy cự ly 800m).

Như chúng ta đã biết, Nhảy xa là một trong số các môn có lịch sử phát triển lâu đời. Từ phương pháp để người xưa vượt qua các hào rãnh trong săn bắn, hái lượm... nhảy xa dần trở thành một phương tiện rèn luyện để phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là tốc độ, sức mạnh tốc độ, sự linh hoạt, khéo léo và trở thành một môn thể thao. Đặc điểm nhảy xa là cần phải kéo dài khoảng cách bay trên không, thông qua sự

nỗ lực của người nhảy trong giai đoạn chạy đà và giậm nhảy tạo nên. Quỹ đạo của trọng tâm cơ thể khi bay phụ thuộc vào từng môn nhảy. Quỹ đạo này được quyết định bởi 2 yếu tố là tốc độ bay ban đầu, góc độ bay của trọng tâm cơ thể (do tốc độ chạy đà, lực giậm nhảy và góc độ giậm nhảy tạo nên).

Kỹ thuật Nhảy kiểu ngồi là hoạt động không có chu kỳ nên ngoài việc chú ý tới toàn bộ kỹ thuật các giai đoạn trong khi giảng dạy, đồng thời giảng viên cần sử dụng các bài tập bổ trợ mang lại hiệu quả hoặc một số động tác chuyên môn mang tính chất chuyên biệt để tác động đến từng giai đoạn.

Qua quá trình giảng dạy, quan sát thực tiễn kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi cho SV Trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải chúng tôi nhận thấy phương pháp giảng dạy rất phong phú cũng như phân tích, thị phạm các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi chi tiết, đầy đủ. Tuy nhiên việc sử dụng những bài tập bổ trợ chuyên môn cho SV trong giảng dạy vẫn còn ít. Chính vì vậy, chưa phát huy hết tố chất, năng lực vận động của SV nên ảnh hưởng không nhỏ đến kỹ thuật và thành tích cũng như kết quả Nhảy xa

kiểu ngồi của SV Trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy gồm: quan sát sư phạm; phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm; và toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: 220 nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải.

Thời gian thực nghiệm được thiết kế trong 03 tháng. Các đối tượng nghiên cứu được được lựa chọn ngẫu nhiên trong các lớp học GDTC năm thứ nhất học phần Cơ bản. Tất cả các đối tượng được xác nhận tự nguyện tham gia và được thông báo về các vấn đề liên quan đến nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu không liên quan đến kết quả học tập của từng đối tượng tham gia nghiên cứu.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng những yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả công tác giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn những yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả công tác giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho SV Trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải (n = 25)

TT	Yếu tố ảnh hưởng	Kết quả phỏng vấn	
		Số lượng	%
1	Trình độ thể lực	20	80,00
2	Quá trình nhận thức	18	72,00
3	Yếu tố tiếp thu kỹ thuật động tác	22	88,00
4	Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy	19	76,00
5	Hệ thống bài tập chuyên môn bổ trợ còn hạn chế	23	92,00
6	Phương tiện giảng dạy	21	84,00
7	Điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện	4	16,00

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, hầu hết các yếu tố mà chúng tôi đưa ra đều được các cán bộ quản lý, giảng viên, chuyên gia lựa chọn và cho rằng các yếu tố này có ảnh hưởng đến hiệu quả công tác giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho SV (trên 70% ý kiến lựa chọn). Còn lại yếu tố điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện thì có rất ít ý kiến lựa chọn (04/25 ý kiến chiếm tỷ lệ 16,00%).

Ngoài ra, chương trình quy định tổng số giờ giảng dạy thực hành môn học Nhảy cao cho SV là 25/26 tiết, chiếm tỷ lệ 96.15% chương trình. Đồng thời, chủ yếu thời gian được sử dụng để giảng dạy và hoàn thiện các kỹ thuật (chiếm tỷ lệ từ 7.69 đến 15.38%); thời gian tập luyện, phát triển thể lực chuyên môn vẫn còn ít (chiếm tỷ lệ từ 7.69%) được sắp xếp vào các giáo án giảng dạy và đưa vào phần cuối của buổi học. Còn lại giảng dạy phần luật thi đấu, phương

pháp tổ chức, trọng tài (chiếm tỷ lệ từ 7.69%); Kiểm tra đánh giá (chiếm tỷ lệ 3.85%). Như vậy, có thể thấy rằng, với thời gian 2 tiết, lượng bài tập bổ trợ: chuyên môn và thể lực chưa đủ để nâng cao kỹ thuật nhảy cao kiểu ngồi.

2. Lựa chọn hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho SV trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả, khảo sát công tác giảng dạy kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi cho SV các trường đại học có giảng dạy môn Điền kinh, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập bổ trợ chuyên môn thuộc 5 nhóm ứng dụng trong giảng dạy cho SV và tiến hành phỏng vấn 25 cán bộ quản lý, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy có kinh nghiệm giảng dạy Điền kinh. Kết quả như sau:

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn việc sử dụng các bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho SV trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải (n = 25)

TT	Tên bài tập	Mức độ ưu tiên (tối đa 60 điểm)			Điểm	%
		Ưu tiên 1 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 3 (1 điểm)		
1	Chạy tăng tốc độ 60m trên đường thẳng	6	7	8	40	66.67
2	Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát	9	8	5	48	80.00
3	Chạy toàn đà trên đường thẳng có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối	6	4	9	35	58.33
4	Chạy toàn đà có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối kết hợp giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát	9	9	4	58	96.67
5	Tại chỗ bật nhảy thu gối trên cát	12	5	4	50	83.33
6	Đi bộ một bước đặt chân giậm nhảy bước bộ	7	4	6	36	60.00
7	Chạy 3 bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay	9	8	6	49	81.67

8	Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát	10	6	9	51	85.00
9	Chạy 3 - 5 bước đà giậm nhảy bước bộ qua rào thấp liên tục trên đường chạy	12	6	6	54	90.00
10	Đứng tại chỗ mô phỏng động tác trên không và tiếp đất	12	5	4	48	80.00
11	Đứng trên bục gỗ thực hiện động tác trên không tiếp đất	12	4	5	50	83.33
12	Đứng trên bục gỗ thực chạy 3 - 5 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không và tiếp đất có bục gỗ	12	5	4	50	83.33
13	Đứng tại chỗ bật vào hố cát	10	6	4	52	86.67
14	Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không qua rào thấp hoặc xà ngang cao 40 - 50 cm	8	6	10	46	76.67
15	Chạy 5 - 7 bước đà thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất	13	2	6	48	80.00
16	Chạy đà ngắn 9 - 11 bước thực hiện động tác giậm nhảy, trên không và tiếp đất	10	8	5	51	85.00
17	Chạy 9 - 11 bước thực hiện động tác giậm nhảy trên không tiếp đất qua chướng ngại vật đặt 2/3 quỹ đạo bay	4	7	9	35	58.33
18	Chạy đà trung bình thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất	9	8	4	47	78.33
19	Thực hiện toàn đà với nhịp điệu đà ổn định	12	4	6	50	83.33

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 2, chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập bổ trợ chuyên môn đều có sự ưu tiên cao (>70%) nhằm nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho SV trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải bao gồm:

A. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy đà (02 bài tập): Bài tập 1: Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát; Bài tập 2: Chạy toàn đà có vạch báo hiệu 4-6 bước cuối kết hợp giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát.

B. Nhóm bài tập bổ trợ giậm nhảy (04 bài tập): Bài tập 3: Tại chỗ bật nhảy thu gối trên cát;

Bài tập 4: Chạy 3 bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay; Bài tập 5: Chạy 5-7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát; Bài tập 6: Chạy 3-5 bước đà giậm nhảy bước bộ qua rào thấp liên tục trên đường chạy.

C. Nhóm bài tập bổ trợ trên không và tiếp đất (04 bài tập): Bài tập 7: Đứng tại chỗ mô phỏng động tác trên không và tiếp đất; Bài tập 8: Đứng trên bục gỗ thực hiện động tác trên không tiếp đất; Bài tập 9: Đứng trên bục gỗ thực hiện chạy 3-5 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không và tiếp đất có bục gỗ; Bài tập 10: Đứng tại chỗ bật vào hố cát.

D. Nhóm bài tập bổ trợ phối hợp (05 bài tập): Bài tập 11: Chạy đà 5–7 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không qua rào thấp hoặc xà ngang cao 40–50 cm; Bài tập 12: Chạy 5-7 bước đà thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất; Bài tập 13: Chạy đà ngắn 9-11 bước

thực hiện động tác giậm nhảy, trên không và tiếp đất; Bài tập 14: Chạy đà trung bình thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất; Bài tập 15: Thực hiện toàn đà với nhịp điệu đà ổn định.

3. Lựa chọn các nội dung kiểm tra đánh giá

Bảng 3. Lựa chọn test trình độ kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngòi cho SV trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải (n=31)

TT	Các test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Tổng điểm	%
		m _i	Đ	m _i	Đ	m _i	Đ		
	Chạy 30m XPC (s)	20	60	9	18	2	2	80	86.02
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	24	72	6	12	1	1	85	91.40
	Bật xa tại chỗ (cm)	21	63	8	16	2	2	81	87.10
	Nhảy xa 5 – 7 bước đà (m)	24	72	5	10	2	2	84	90.32
	Nhảy xa toàn đà (m)	22	66	7	14	2	2	82	88.17

Kết quả phỏng vấn cho thấy cả 5 test được nghiên cứu lựa chọn đều được lựa chọn với tổng điểm >85% và được sử dụng để tiến hành trong

các nghiên cứu tiếp sau của đề tài.

4. Đánh giá hiệu quả sau thực nghiệm

Bảng 4. Đánh giá 2 nhóm sau thực nghiệm (n_{NDC}=n_{NTN}=110)

Test	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W (%)	t	p
	$\overline{X}_1 \pm \sigma_1$	$\overline{X}_2 \pm \sigma_2$			
Nhóm đối chứng					
Chạy 30m XPC (s)	4.92±0.31	4.49±0.23	0.04	0.07	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.16±0.22	20.01±0.25	0.28	0.18	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	217.85±19.55	231.85±18.72	2.97	2.14	<0.05
Nhảy xa 5 – 7 bước đà (m)	3.77±0.55	4.06±0.24	7.76	2.08	<0.05
Nhảy xa toàn đà (m)	3.83±0.40	4.17±0.24	2.35	2.11	<0.05
Σ			13.4		
Nhóm thực nghiệm					
Chạy 30m XPC (s)	4.89±0.30	4.37±0.27	0.03	0.05	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.34±0.25	20.19±0.25	0.24	0.16	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	216.49±18.87	243.87±17.34	6.25	3.22	<0.01
Nhảy xa 5 – 7 bước đà (m)	3.68±0.54	4.22±0.24	10.09	3.02	<0.01
Nhảy xa toàn đà (m)	3.79±0.24	4.45±0.24	5.83	3.11	<0.01
Σ			22.44		

Kết quả bảng 4 cho thấy: Tại nhóm đối chứng: có 3/5 test (3, 4, 5) sau thực nghiệm tăng trưởng cao hơn so với trước thực nghiệm và sự khác biệt có ý nghĩa tại $P < 0.05$; 6 test còn lại (1, 2, 6, 7, 9, 10) có sự tăng trưởng về thành tích nhưng không có ý nghĩa thống kê tại $P > 0.05$; W tăng thấp nhất tại test 1 (0.04%) và 2 (0.18%); $\sum_w$ của nhóm đối chứng sau thực nghiệm = 13.4% (trung bình = 2.68%);

Tại nhóm thực nghiệm: có 3/5 test (3, 4, 5) sau thực nghiệm tăng trưởng so với trước thực nghiệm và sự khác biệt có ý nghĩa tại $P < 0.05$; 2 test còn lại (1, 2) có sự tăng trưởng về thành tích nhưng không có ý nghĩa thống kê tại $P > 0.05$; W tăng trưởng từ 0.03 → 10.09%; $\sum_w$ của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm = 22.44% (trung bình = 4.48%).

Điều đó một lần nữa khẳng định rõ hiệu

quả của hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy đã góp phần nâng cao kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên nhóm thực nghiệm Trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập bổ trợ chuyên môn và 5 nội dung kiểm tra, đánh giá. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 03 tháng, chúng tôi đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi cho SV. Các bài tập bổ trợ qua nghiên cứu đã xác định cần thiết phải được triển khai áp dụng trong thực tiễn, nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy cho SV Trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Võ Đức Phùng, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2008), *Điện kinh*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái - chủ biên (2003). *Thực trạng thể chất người Việt Nam 6-20 tuổi*. Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thuỷ, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2000). *Y học Thể dục Thể thao*. Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội

Bài nộp ngày 15/10/2021, phản biện ngày 23/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021