

XÂY DỰNG MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN NHẪM NÂNG CAO KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI CHO SINH VIÊN CÁC LỚP KHÔNG CHUYÊN HỆ ĐẠI HỌC TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG NAI

*Hà Quang Ánh¹
Nguyễn Văn Phan¹*

TÓM TẮT

Trong môn nhảy xa, kỹ thuật nhảy kiểu ngồi là hoạt động không có chu kỳ nên giáo viên cần phải chú ý tới toàn bộ kỹ thuật các giai đoạn trong khi giảng dạy, trong đó lấy giai đoạn giậm nhảy ở tốc độ cao làm trọng tâm, đồng thời để các bài tập mang lại hiệu quả có thể dùng một số bài tập, một số động tác chuyên môn mang tính chất chuyên biệt để tác động đến từng giai đoạn. Với mục tiêu nâng cao thành tích trong môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên các lớp không chuyên, bài viết sử dụng các phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát và kiểm tra sự phạm để đánh giá thực trạng và đưa ra các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên các lớp không chuyên tại trường Đại học Đồng Nai.

Từ khoá: *Giáo dục thể chất, giải pháp, thực trạng, thể lực, ngoại khóa, đại học, giờ học*

1. Đặt vấn đề

Trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, Giáo dục thể chất trong nhà trường là một môn học quan trọng, góp phần thực hiện mục tiêu: “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện “phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức” [1]. Điền kinh là môn thể thao hết sức quan trọng, giúp nâng cao các tố chất vận động, là nội dung giảng dạy chính trong trường học ở các cấp. Đồng thời điền kinh cũng được xác định là môn mũi nhọn trong xu thế các môn thể thao hiện đại ngày nay.

Kết quả khảo sát quá trình dạy học kỹ thuật động tác cho sinh viên trong môn Giáo dục thể chất ở các lớp không chuyên trường Đại học Đồng Nai trong những năm qua cho thấy, mặc dù nhà trường đã không ngừng đổi mới về phương pháp giảng dạy, song kết quả đào tạo môn học nhảy xa

kiểu ngồi vẫn chưa đạt hiệu quả như mong muốn. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn cần phải đổi mới, nâng cao chất lượng đào tạo cho sinh viên trong Nhà trường ở thời gian tới, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Xây dựng một số bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên các lớp không chuyên hệ đại học trường Đại học Đồng Nai”.

2. Cơ sở lý thuyết và phương pháp nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý thuyết

Môn học nhảy xa là một trong những môn điền kinh giúp người học phát triển các tố chất chung một cách hài hòa. Nhảy xa là hoạt động vận động không có tính chu kỳ cho nên giáo viên cần phải chú ý tới toàn bộ giai đoạn kỹ thuật khi giảng dạy. Đồng thời giáo viên có thể dùng một số bài tập, một số động tác chuyên môn mang tính chất chuyên biệt để tác động đến từng bộ phận cơ thể.

¹Trường Đại học Đồng Nai
Email: quanganh2304@yahoo.com.vn

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để đưa ra được các bài tập bổ trợ trong nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi tiến hành:

- Tham khảo tài liệu có liên quan đến các bài tập bổ trợ trong kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên các lớp không chuyên trường Đại học Đồng Nai.

- Sử dụng phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm trong suốt thời gian nghiên cứu nhằm quan sát thực trạng tập luyện của sinh viên, các điều kiện đảm bảo như sân tập, nhà tập, thiết bị dụng cụ tập luyện và phương pháp tổ chức các hình thức tập luyện.

- Sử dụng phương pháp phỏng vấn (trực tiếp và gián tiếp qua phiếu hỏi để thu thập số liệu phục vụ cho việc nghiên cứu), phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp toán học thống kê [2].

3. Kết quả và thảo luận

3.1. Thực trạng những yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả công tác giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên các lớp không chuyên hệ đại học trường Đại học Đồng Nai

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn những yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả công tác giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi ($n = 30$)

TT	Yếu tố ảnh hưởng	Kết quả phỏng vấn	
		Số ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Tổ chất thể lực	29	96,67
2	Quá trình nhận thức	26	86,67
3	Yếu tố tiếp thu kỹ thuật động tác	25	83,33
4	Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy	25	83,33
5	Phương tiện giảng dạy	24	80,00
6	Yếu tố thể hình	22	73,33
7	Điều kiện môi trường tập luyện	10	33,33

Thông qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, tham khảo thực tiễn công tác giảng dạy - huấn luyện tại một số trung tâm huấn luyện thể thao và các trường đại học trên phạm vi toàn quốc, chúng tôi đã tổng hợp được một số yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả công tác giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên, bao gồm: tổ chất thể lực, quá trình nhận thức, yếu tố tiếp thu kỹ thuật động tác, phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy, phương tiện giảng dạy, yếu tố thể hình, điều kiện môi trường tập luyện.

Để có thể xác định được yếu tố chủ yếu ảnh hưởng đến hiệu quả công tác giảng dạy, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy có kinh nghiệm thông qua phiếu phỏng vấn. Đây là cơ sở để tiến hành lựa chọn, xác định các bài tập bổ trợ chuyên môn trong nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên các lớp không chuyên hệ đại học trường Đại học Đồng Nai.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, hầu hết các yếu tố mà chúng tôi đưa ra đều được các 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 sinh viên (trên 70% ý kiến lựa chọn). Còn lại yếu tố điều kiện môi trường tập luyện thì có rất ít ý kiến lựa chọn (10/30 ý kiến chiếm tỷ lệ 33,33%).

3.2. Thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên các lớp không chuyên hệ đại học trường Đại học Đồng Nai

3.2.1. Thực trạng về nội dung chương trình giảng dạy môn học nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên

Bảng 2: Tỷ lệ thời gian giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên các lớp không chuyên trường Đại học Đồng Nai (với lượng thời gian 15 tiết)

TT	Nội dung giảng dạy	Thời gian giảng dạy theo từng nội dung (giờ)	
		Số tiết	%
1	Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ	2	13,33
2	Kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trên không	2,5	16,67
3	Kỹ thuật trên không	2,5	16,67
4	Kỹ thuật trên không rơi xuống đất	2,5	16,67
5	Kỹ thuật chạy đà	2,5	16,67
6	Hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật	2	13,33
7	Luật thi đấu, phương pháp tổ chức, trọng tài	1	6,67
Tổng		15	100,00

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Tổng số giờ giảng dạy môn học giáo dục thể chất cho sinh viên là 15

Mục đích của chương trình giảng dạy môn nhảy xa là trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật, sửa chữa sai lầm trong thời gian học tập.

Yêu cầu: Sau khi học tập, sinh viên phải nắm được kỹ thuật cơ bản của môn nhảy xa kiểu ngồi, phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn nhảy xa, đồng thời đạt được thành tích nhảy xa theo mức điểm đã được quy định.

Tỷ lệ thời gian giảng dạy trong chương trình môn học nhảy xa được trình bày ở bảng 2.

tiết, trong đó các nội dung thực hành là: 14/15 tiết, chiếm tỷ lệ 93,33%, mỗi tiết học là 50 phút. Theo chương trình này,

chủ yếu thời gian được sử dụng để giảng dạy và hoàn thiện các kỹ thuật (chiếm tỷ lệ từ 13,33 đến 16,67%), còn lại thời gian huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn được sắp xếp vào các giáo án giảng dạy và được đưa vào phần cuối của buổi học. Như vậy có thể thấy rằng, với thời gian 15 tiết, không đủ để tập trung đi sâu giảng dạy - huấn luyện nhiều nội dung.

3.2.2. Thực trạng việc ứng dụng hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò cho sinh viên các lớp không chuyên hệ đại học trường Đại học Đồng Nai

Để thấy rõ về thực trạng của công tác giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò cho sinh viên, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu

thông qua việc tham khảo chương trình, kế hoạch giảng dạy cho sinh viên các khóa tại nhà trường. Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy môn học nhảy xa kiểu ngò trong chương trình đào tạo, chúng tôi tiến hành khảo sát việc sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò cho đối tượng nghiên cứu thuộc các nhóm bài tập sau:

- Nhóm 1. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy đà.
- Nhóm 2. Nhóm bài tập bổ trợ giậm nhảy.
- Nhóm 3. Nhóm bài tập bổ trợ trên không và tiếp đất.
- Nhóm 4. Nhóm bài tập bổ trợ phối hợp.
- Nhóm 5. Nhóm bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: *Thực trạng sử dụng các bài tập giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò cho sinh viên lớp không chuyên ở các khóa trong trường Đại học Đồng Nai*

TT	Khoá	Số lượng các bài tập chuyên môn theo từng nhóm										Tổng
		Nhóm 1		Nhóm 2		Nhóm 3		Nhóm 4		Nhóm 5		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1	Đại học 6	5	17,86	7	25,00	4	14,29	6	21,43	6	21,43	28
2	Đại học 7	4	15,38	6	23,08	4	15,38	5	19,23	7	26,92	26
3	Đại học 8	5	17,86	7	25,00	4	14,29	5	17,86	7	25,00	28
4	Đại học 9	4	13,33	7	23,33	4	13,33	7	23,33	8	26,67	30

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

- Các bài tập bổ trợ chuyên môn giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò

thuộc các nhóm bài tập như đã trình bày ở trên đã được hầu hết các giảng viên sử dụng trong quá trình giảng dạy cho sinh viên các khóa đại học không chuyên của nhà trường.

- Hệ thống các bài tập hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên tại nhà trường chưa nhiều (từ 26 đến 30 bài tập). Đồng thời các bài tập hỗ trợ được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy kiểu ngồi chưa có hệ thống và phân bố không đều ở các nhóm. Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm 2, nhóm 4 và nhóm 5 (từ 6 - 8 bài chiếm tỷ lệ từ 17,86% đến 26,92%), ít nhất là ở các bài tập thuộc nhóm 1 và nhóm 3 (từ 4 - 5 bài tập chiếm tỷ lệ từ 13,33% đến 17,86%).

3.3. Xác định hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn nhằm nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

Để lựa chọn các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong quá trình giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi, chúng tôi đã tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan, cũng như nghiên cứu các nguyên tắc, các đặc điểm trong giảng dạy. Kết quả tìm hiểu cho thấy:

- Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đối với các quá trình hình thành các kỹ thuật riêng rẽ 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 đối tượng tập luyện.

- Các bài tập hỗ trợ chuyên môn phải hình thành và phát triển được kỹ năng, kỹ xảo cho người tập.

- Các bài tập chuyên môn 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.

- Cần đa dạng hóa 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 xa ra chấn thương.

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 - huấn luyện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên các trường đại học có giảng dạy môn điền kinh, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập hỗ trợ chuyên môn thuộc 5 nhóm ứng dụng trong giảng dạy cho sinh viên không chuyên hệ đại học trường Đại học Đồng Nai và tiến hành phỏng vấn 20 các nhà chuyên môn, giảng viên, huấn luyện viên tham gia quản lý, huấn luyện, giảng dạy điền kinh.

Kết quả phỏng vấn được trình bày qua bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn việc sử dụng các bài tập hỗ trợ trong kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi ($n = 20$)

TT	Tên bài tập	Mức độ ưu tiên			Điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 3 (1 điểm)		
1	Chạy tăng tốc độ 60m trên đường thẳng	3	8	9	34	56,67
2	Chạy đà trung bình 13 - 15 bước chạy thực hiện giậm nhảy vào hố cát	12	4	4	48	80,00
3	Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát	10	8	2	48	80,00
4	Chạy toàn đà trên đường thẳng có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối	4	3	13	31	51,67
5	Chạy toàn đà có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối kết hợp giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát	11	7	2	47	78,33
6	Tại chỗ đặt chân giậm nhảy	13	5	2	55	91,67
7	Đi bộ một bước đặt chân giậm nhảy bước bộ	5	5	10	35	58,33
8	Chạy 3 bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay	13	5	2	55	91,67
9	Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát	12	4	4	48	80,00
10	Chạy 3 - 5 bước đà giậm nhảy bước bộ qua rào thấp liên tục trên đường chạy	6	5	9	37	61,67
11	Chạy toàn đà giậm nhảy bước bộ qua rào (xà ngang) cao từ 70 - 90 cm có phối hợp đánh xóc tay, tiếp đất bằng chân giậm	4	4	12	32	53,33
12	Đứng tại chỗ mô	15	5	0	55	91,67

	phông động tác trên không và tiếp đất					
13	Đứng trên bục gỗ thực hiện động tác trên không tiếp đất	14	4	2	52	86,67
14	Chạy 3-5 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không và tiếp đất có bục gỗ	11	5	4	47	78,33
15	Bám tay trên xà đơn thực hiện động tác trên không và bật người về phía trước	5	6	9	31	51,67
16	Đứng tại chỗ bật vào hố cát	12	5	3	48	80,00
17	Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không qua rào thấp hoặc xà ngang cao 40 - 50 cm	5	5	10	35	58,33
18	Chạy 5 - 7 bước đà thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất	14	4	2	52	86,67
19	Chạy đà ngắn 9 - 11 bước thực hiện động tác giậm nhảy, trên không và tiếp đất	12	5	3	48	80,00
20	Chạy 9 - 11 bước đà thực hiện động tác giậm nhảy trên không tiếp đất qua chướng ngại vật đặt ở 2/3 quỹ đạo bay	5	4	11	34	56,67
21	Chạy đà trung bình thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất	10	6	4	46	76,67
22	Thực hiện toàn đà với nhịp điệu đà ổn định	11	4	5	46	76,67

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 4, chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi cho sinh viên các lớp không

chuyên hệ đại học trường Đại học Đồng Nai. Các bài tập đều có sự ưu tiên cao (>70%) bao gồm:

A. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy đà.

- Bài tập 1. Chạy đà trung bình 13 - 15 bước chạy thực hiện giậm nhảy vào hố cát.

- Bài tập 2. Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát.

- Bài tập 3. 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.

- Bài tập 4. Tại chỗ đặt chân giậm nhảy.

- Bài tập 5. Chạy 3 bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay.

- Bài tập 6. Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát.

C. Nhóm bài tập bổ trợ trên không và tiếp đất.

- 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. 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.

- Bài tập 11: Chạy 5 - 7 bước đà thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất.

- Bài tập 12. Chạy đà ngắn 9 - 11 bước thực hiện động tác giậm nhảy, trên không và tiếp đất

- Bài tập 13: Chạy đà trung bình thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất.

- Bài tập 14. Thực hiện toàn đà với nhịp điệu đà ổn định.

4. Kết luận và kiến nghị

Từ những kết quả nghiên cứu, chúng tôi đi đến những kết luận sau:

- Giảng dạy kỹ thuật cơ bản trong điền kinh nói chung và giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò nói riêng cho sinh viên các lớp không chuyên giữ một vai trò quan trọng trong quá trình đào tạo.

- Vấn đề sử dụng các bài tập bổ trợ trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò cho sinh viên không chuyên hệ đại học trường Đại học Đồng Nai hiện nay cần được chú trọng nhiều hơn nữa.

- Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập bổ trợ.

Qua đó, chúng tôi đề xuất một số kiến nghị:

- 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.

- Các bài tập bổ trợ cần được tiến hành thực nghiệm trên khách thể nghiên cứu để xác định tính hiệu quả mà các bài tập mang lại.

- Chương trình học áp dụng cho nội dung nhảy xa kiểu ngò cần bổ sung thêm về lượng thời gian.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), *Điền kinh*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội

2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh

**CONSTRUCTING SOME ACADEMIC SUPPORTING EXERCISES TO
ENHANCE TECHNIQUE OF SITTING - STYLE LONG JUMP
FOR NON-MAJOR STUDENTS OF UNIVERSITY CLASSES
OF DONG NAI UNIVERSITY**

ABSTRACT

In the long jump, the sitting-style is a non-cyclical activity, so teachers need to pay attention to the whole technique of stages while teaching, in which the high-speed stomping phase is important, at the same time, for the exercises to be effective, it is possible to use a number of exercises, a number of specialized movements to affect each stage. With the aim of improving achievement in the sitting-style long jump for non-major students, the article uses analytical methods, document synthesis, interview, pedagogical observation and examination methods to assess the current situation and give supportive exercises to improve the sitting-style long jump technique for students of the non - major classes at Dong Nai University.

Keywords: *Physical education, solutions, situation, physical, extracurricular, university, class*

(Received: 24/11/2020, Revised: 4/3/2021, Accepted for publication: 8/3/2021)