

Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động dạy học môn Chạy cự ly ngắn tại Trường Cao đẳng nghề An Giang

Võ Phú Thọ

GV Trường Cao đẳng nghề An Giang

Received: 25/6/2024; Accepted: 28/6/2024; Published: 02/7/2024

Abstract: Under the internationalization of education context and globalization, at tertiary level, students benefit from opportunities for academic and professional development. However, they also face pressures ranging from academic burdens to social life, which cause huge stressors. In responding to this challenge, the suggestion from K-12 education, so-called social emotional learning (SEL) can be integrated in higher education due to its effectiveness in self-awareness, social relation and responsible decision. For supporting evidences, a trans-disciplinary study was conducted at Dong Thap University, where SEL materials were integrated into English lessons of 100 research participants, including those from traditional and partnership programs. This research aimed at equipping students with SEL knowledge to better deal with their stressors. Successfully, after getting the input of SEL intervention, students changed their stress responses from avoidance-oriented to problem- and emotion-oriented.

Keywords: Social Emotional Learning (SEL), Foreign Language Faculty (FLF), stressors, student, Dong Thap University.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu của nền giáo dục Việt Nam, là phương tiện nâng cao sức khỏe, phát triển thành tích thể thao, đồng thời góp phần hình thành nhân cách cho học sinh (HS) nhằm kế tục sự nghiệp cách mạng, xây dựng và bảo vệ Tổ Quốc. Chính vì vậy, nhà trường là cái nôi để các em rèn luyện, nhằm góp phần vào việc nâng cao tầm vóc con người Việt Nam ngang bằng với các nước trong khu vực và trên thế giới.

Chạy ngắn là một nội dung của môn Điền kinh, có lịch sử phát triển lâu đời, là một điển hình và phát triển về sức nhanh cũng như phát triển các tố chất khác, cụ thể về cơ bản là phát triển nhanh các hệ vận động của các em sinh viên, học sinh (HS, SV) ở các lứa tuổi. Nắm chắc Kỹ thuật Chạy ngắn sẽ là cơ sở thuận lợi để học tập các môn vận động khác.

Chương trình môn học *Chạy ngắn* còn ít thời gian, các bài tập bổ trợ trong giáo trình còn đơn điệu, ít hứng thú. Vì thế, đòi hỏi người giáo viên (GV) phải nghiên cứu thêm tài liệu trên các phương tiện thông tin đại chúng để tìm ra các bài tập mới, phong phú hơn để giảng dạy nâng cao thành tích của HS.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp chung

*Đối với Giảng viên

Trong những điều kiện cụ thể khác nhau, mỗi PP tập luyện giảng dạy cần tuân theo các yêu cầu sau:

+ Điều quan trọng là dạy các em HS nắm và hiểu được những điểm cơ bản về lợi ích, tác dụng tích cực của việc thường xuyên tập luyện thể dục thể thao nói chung và Chạy cự ly ngắn nói riêng. Từ đó, giúp người GV xác định được động cơ, thái độ và ý thức học tập của các em trong giờ thể dục, trong các hoạt động thể thao ngoại khóa. Đồng thời giúp HS thấy được việc tập luyện TDTT là quyền lợi và nghĩa vụ của HS đối với nhà trường và xã hội.

+ Cung cấp cho HS kiến thức để rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo vận động.

+ Phát triển toàn diện các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, linh hoạt.

+ Thông qua tiết học giáo dục và rèn luyện cho các em tính tổ chức kỉ luật, tác phong nhanh nhẹn, tính thật thà, dũng cảm...

+ Thực hiện tốt các nội dung phù hợp với trình độ của HS và phù hợp với thực tế giờ học để nâng cao chất lượng cũng như thành tích môn học.

*Đối với HS, SV

Trong quá trình tập luyện các em phải thực hiện các yêu cầu sau:

+ Thực hiện chính xác các động tác bổ trợ kĩ thuật và nâng cao thành tích.

+ Biết và thực hiện một số kĩ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, thói quen tự giác tập luyện TDTT, giữ vệ sinh.

+ Biết vận dụng ở mức độ nhất định những gì đã

được học vào nếp sống sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.

2.2. Phương pháp quan sát sự phạm

Trong quá trình giảng dạy GV cần trang bị cho HS: tư thế thân người khi chạy, cách đặt chân chạm đất (nửa trước bàn chân), đánh tay cần phối hợp ăn nhịp với bước chạy của chân... Yêu cầu giữ vững kỹ thuật trong điều kiện tập luyện. Bởi vậy, việc phát triển sức nhanh mạnh và kỹ thuật luôn gắn bó với nhau. Trong mối quan hệ này, phải phát triển các khả năng phối hợp vận động cần thiết cho việc sử dụng kỹ thuật một cách hợp lý nhất. Bên cạnh công tác chuẩn bị về mọi mặt, GV khi giảng dạy Chạy cự ly ngắn cần chú ý:

+ Quan tâm sâu sát đến HS để nắm bắt tâm sinh lý, tính tình, sở thích, trạng thái và ý thức của từng đối tượng.

+ Nghiên cứu trình độ phát triển, đặc điểm giới tính, lứa tuổi.

+ Cần thay đổi cảnh quan, sân tập, lòng ghép các trò chơi phát triển thể lực chung, chuyên môn, tạo không khí hứng thú qua từng buổi tập.

+ Tập luyện TDTT nhưng cần thiết phải coi trọng học tập các môn văn hóa.

+ Đảm bảo sức khỏe cho từng buổi tập, phân phối thời gian luyện tập và thời gian nghỉ ngơi hợp lý.

+ Chú ý HS nữ những ngày “bệnh” thì không bố trí tập luyện.

2.3. Phương pháp luyện tập nhằm nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn

*Huấn luyện kỹ thuật Chạy ngắn

Động tác chạy rất đơn giản và tự nhiên, song điều quan trọng là các động tác khi chạy phải có hiệu quả và tiết kiệm sức. Để đạt được điều này cần phối hợp để những cơ hoạt động đến mức cực đại trong lúc đạp sau được luân phiên với thả lỏng hoàn toàn trong lúc bay. Để nắm vững sự phối hợp chặt chẽ trong hoạt động cơ cũng như để phối hợp tay và chân tốt, những người bắt đầu tập chạy phải thực hiện các bài tập sau:

Huấn luyện cho các em thực hiện thuần thục các động tác bổ trợ cơ bản:

- Chạy bước nhỏ: Tăng tần số bước chạy, biết phối hợp toàn thân nhịp nhàng.

- Chạy nâng cao đùi: Tăng tần số bước chạy và giúp các cơ tham gia tích cực vào động tác nâng đùi khi đưa về trước.

- Chạy đạp sau: Tăng hiệu quả động tác đạp sau, phối hợp đúng sức hợp lý giữa các bộ phận của cơ thể khi chạy.

Ba động tác bổ trợ cơ bản này được huấn luyện kỹ lưỡng trong các buổi tập đầu tiên, sau khi học sinh thực hiện thuần thục sẽ chuyển thành động tác khởi

động chuyên môn trong các buổi tập.

Bài tập để nắm vững kỹ thuật chạy

. BT 1: Chạy các đoạn 40 – 50m trên đường thẳng, bàn chân đặt trên đất song song với đường chạy (4 – 6 lần)

. BT 2: Cũng như bài tập 1, song khi đặt xuống đất bàn chân tiếp xúc bằng nửa trước bàn chân.

. BT 3: Cũng như bài tập 2, cần chú ý nâng đùi (gối) mạnh về trước – lên trên.

. BT 4: Chạy nâng cao đùi. Đầu tiên thực hiện tại chỗ, sau đó di chuyển (cự ly 20 – 30m). Lặp lại 3 – 5 lần. Cần chú ý vai không ngửa ra sau và không bị căng thẳng. Muốn vậy tay có thể nâng để ngang thắt lưng, đùi được nâng cao song song với mặt đất còn chân chống lúc này được duỗi thẳng hoàn toàn.

. BT 5: Chạy vượt qua các chướng ngại vật, có thể thay đổi khoảng cách giữa các vật và độ cao của chúng nhằm làm thay đổi độ cao của việc nâng đùi, độ dài và tần số bước, vì vậy cả nhịp điệu chạy và tốc độ chạy cũng thay đổi (thực hiện 3 – 4 lần).

. BT 6: Chạy đá gót sau cho chạm mông. Thực hiện 2 – 3 lần, khoảng cách từ 15 – 20m. Chú ý để thân trên và vai không đổ về phía trước.

. BT 7: Chạy đạp sau nhằm tạo lực đạp sau mạnh và nhắc cao gối (góc độ đạp sau nhỏ). Thực hiện 3 - 5 lần cự ly 20 - 30m.

Huấn luyện kỹ thuật chạy trên đường thẳng (kỹ thuật chạy giữa quãng)

Đây là nội dung rất quan trọng, nó quyết định đến việc nâng cao thành tích của học sinh. Trong giai đoạn này cho học sinh tập một số bài tập sau:

- Bài tập bổ trợ về việc nâng đùi và lẳng cẳng chân: Đây là bài tập rất tốt bổ trợ tích cực cho kỹ thuật nâng đùi và duỗi với cẳng chân khi chạy giữa quãng.

+ Cho HS thực hiện tại chỗ nâng gối lên cao ngang hông sau đó thực hiện duỗi đạp cẳng chân miết bàn chân xuống đất. Thực hiện từng chân, sau đó thực hiện liên tục bằng hai chân.

+ Cho HS thực hiện di chuyển làm động tác nâng gối và duỗi cẳng chân liên tục bằng hai chân.

+ Cho HS thực hiện bật nhảy chạy làm động tác nâng gối và duỗi cẳng chân liên tục bằng hai chân.

- Chạy 40 – 50m. Thực hiện 3 – 5 lần trên đường thẳng tốc độ tăng dần đến giới hạn song vẫn giữ được sự thoải mái và nhẹ nhàng của động tác.

- Chạy 30 – 40m Xuất phát cao, chú ý bước chạy dài nhưng vẫn giữ tần số bước nhanh. Thực hiện 4 – 6 lần.

- Chạy 60 - 80m Xuất phát với nhiều tính hiệu (cờ, còi, tiếng vỗ tay...). Thực hiện 4-6 lần.

- Chạy XPC (cự ly 40 – 50m). Thực hiện 3 – 5 lần.

Chú ý đến độ ngả của thân trên khi lao ra và chạy nhanh để nâng và hạ đùi tích cực cũng như đạp sau mạnh.

- Chạy Xuất phát thấp cự li 30 – 40m. Thực hiện 4 – 6 lần. Chú ý đạp sau nhanh, mạnh đồng thời giữ độ nghiêng của thân lúc xuất phát.

- Chạy 40 – 60m làm động tác chạm vào dây đích bằng các cách khác nhau: bằng ngực, bằng cách xoay vai phải hoặc vai trái để chạm đích. Thực hiện 3 – 5 lần.

- Xuất phát thấp - chạy lao cự ly 20 - 30m. Thực hiện 3-5 lần, chú ý thực hiện nhanh đúng lệnh xuất phát và giữ tư thế chạy lao khoảng 18-20m.

- Chạy trên đường thẳng kẻ vôi.

- Chạy biến tốc các đoạn ngắn.

Chú ý: Khi chạy tăng tốc độ cần tăng dần để động tác chạy thoải mái, không gò bó, ngừng việc tăng tốc độ khi xuất hiện những căng thẳng thừa, gò bó. Khi đạt tốc độ cực đại không dừng lại ngay mà cần nâng đùi chạy tiếp một đoạn nữa theo quán tính một cách thoải mái. Trong quá trình tập luyện thường xuyên quan sát từng động tác để phát hiện ra những sai sót để sửa chữa ngay.

Huấn luyện kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao thông qua các bài tập

- Xây dựng khái niệm bằng cách phân tích và cho xem video quay chậm và trực tiếp GV làm mẫu.

- Giới thiệu cách đóng bàn đạp và cho HS tập đóng bàn đạp.

- Thực hiện các động tác theo khẩu lệnh “vào chỗ” và “sẵn sàng”.

- Tự xuất phát khi không có khẩu lệnh.

- Xuất phát thấp với các tín hiệu chạy khác nhau.

- Xuất phát thấp, chạy lao 30 - 40m.

- Xuất phát thấp với giây cao su căng ngang, cách vạch xuất phát 15 - 20m (để người tập không đụng người lên quá sớm).

Huấn luyện chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng qua các bài tập

- Chạy tăng tốc độ, sau đó chạy theo quán tính.

Xuất phát thấp - Chạy lao rồi chạy theo quán tính. Chạy biến tốc các đoạn ngắn. Chạy 60m Xuất phát thấp.

Huấn luyện kỹ thuật đánh đích thông qua các bài tập

Giới thiệu và làm mẫu kỹ thuật. Chạy chậm 8 -10m làm động tác đánh đích. Chạy tăng tốc độ 10 – 15 m làm động tác đánh đích. Chạy tốc độ cao làm động tác đánh đích.

Chú ý: Khi chạy về đích cần lưu ý HS duy trì tốc độ tối đa đến hết cự ly, không dừng lại ở vạch đích.

Hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn thông qua các biện pháp sau

Chạy 30m xuất phát thấp (lặp lại). Chạy 50m, 100m xuất phát thấp với toàn bộ kỹ thuật. Chạy 100m, 200m, 400m với toàn bộ kỹ thuật.

2.4. Huấn luyện thể lực

Đi sâu vào các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền.

Tập bật cao tại chỗ trên cát liên tục trong thời gian 30 giây (thời gian nghỉ giữa là 30 giây, thực hiện trong 6 lần). Yêu cầu thực hiện bật cao hết cỡ nâng đùi vuông góc với thân người. Cho HS 2 tay chống vào tường, thân người nghiêng 50 – 60 độ, thực hiện chạy nâng cao đùi với tần số nhanh nhất trong thời gian tương đương với cự ly đang tập. Thực hiện chạy xuống dốc để phát triển tần số (nếu có điều kiện). Thực hiện chạy lặp lại tốc độ cao 30m.

Sử dụng trò chơi trong các buổi tập

Dùng hình thức trò chơi và thi đấu để luyện tập sẽ tránh cho các em sự nhàm chán, gây hào hứng, sôi nổi, động viên được tinh thần tích cực hăng hái luyện tập của HS. Nội dung trò chơi phải thật thích hợp, có tác dụng kích thích tập luyện và phù hợp tâm - lý lứa tuổi, phải liên quan đến nội dung bài học, nên thay đổi tránh lặp lại trò chơi nếu không trò chơi sẽ không phát huy được tác dụng của nó, ngược lại làm loãng mất nội dung tập.

3. Kết luận

Các PP giảng dạy cho HS, SV Trường Cao đẳng nghề An Giang đã phản ánh đúng việc lựa chọn PP phù hợp nhằm phát triển thể lực, kỹ thuật Chạy cự ly ngắn đồng thời nâng cao thể lực cho HS. Kết quả cho ta thấy việc lựa chọn một số PP tập luyện cho HS, SV đã được xác định có ảnh hưởng rất tốt đến việc nâng cao thành tích chạy ngắn cho HS, SV của trường.

Để đạt được hiệu quả trong giảng dạy môn Chạy cự ly ngắn GV chú ý khi trình bày các nội dung, bài tập kể cả trò chơi hay các động tác hỗ trợ phải phù hợp với từng tiết dạy, từng lớp học, tránh rập khuôn, máy móc.

Tài liệu tham khảo

1. Các văn bản về công tác Thể dục Thể thao (1993). NXB TDTT. Hà Nội

2. Ban Bí Thư TW Đảng (1994). Chỉ thị về công tác TDTT trong giai đoạn mới, số 36 CT/TW ngày 24 tháng 3 năm 1994. Hà Nội

3. Chỉ thị số 36 CT/TW của Ban chấp hành Trung ương Đảng ngày 24/03/1994.

4. Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh (2009), *Giáo trình Điền kinh dùng cho sinh viên*. TP Hồ Chí Minh