

Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong quá trình giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Huế

Phạm Đức Thịnh* Dương Văn Dũng*

*Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế

Received: 28/3/2024; Accepted: 9/4/2024; Published: 16/4/2024

Abstract: Through theoretical research and practical survey of the process of teaching long jump techniques for students at Faculty of Physical Education, Hue University, the project has identified a system of specialized supplementary exercises. subjects thereby contributing to improving the effectiveness of the teaching process as well as improving students' academic achievement

Keywords: Effectiveness, supplementary exercises, students, Physical Education

1. Mở đầu

Đề nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục Thể chất (GDTC), Bộ Giáo dục - Đào tạo đã có sự chỉ đạo chặt chẽ và cụ thể để từng bước đổi mới mục tiêu, chương trình, nội dung, phương pháp (PP) dạy học để đáp ứng yêu cầu phát triển con người - nguồn nhân lực chủ yếu của công nghiệp hoá - hiện đại hoá đất nước.

Khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Huế với nhiệm vụ đào tạo đội ngũ giáo viên GDTC cho sự nghiệp phát triển của đất nước. Trong chương trình đào tạo ngành sư phạm GDTC, môn PP giảng dạy lý thuyết và thực hành môn Cao - Xa cho sinh viên (SV) của khoa bắt đầu từ học kỳ 1 của năm thứ hai. Trong những năm gần đây khoa đã không ngừng đổi mới về PP giảng dạy, song kết quả đào tạo về kỹ thuật động tác cũng như thành tích môn Nhảy xa kiểu ưỡn thân cho SV vẫn còn hạn chế, chưa đạt hiệu quả như mong muốn, một phần do chưa lựa chọn được hệ thống BT bổ trợ chuyên môn phù hợp trong quá trình giảng dạy.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu: Bài viết sử dụng các PP nghiên cứu sau: PP phân tích và tổng hợp tài liệu; PP chuyên gia; PP quan sát sư phạm; PP kiểm tra sư phạm; PP thực nghiệm (TN) sư phạm; PP toán học.

2.2. Xác định hệ thống BT bổ trợ chuyên môn trong quá trình giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho SV chuyên ngành Khoa GDTC, Đại học Huế

Để có cơ sở lựa chọn các BT bổ trợ chuyên môn góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho SV, chúng tôi tiến hành phỏng vấn

các chuyên gia theo các mức độ ưu tiên (rất quan trọng, quan trọng, không quan trọng) đối với 34 BT lựa chọn sau đây:

2.2.1. Nhóm BT bổ trợ kỹ thuật chạy đà gồm 5 BT:

(1) Chạy tăng tốc độ 60m trên đường thẳng; (2) Chạy đà trung bình 13-15 bước chạy thực hiện giậm nhảy vào hố cát; (3) Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát; (4) Chạy toàn đà trên đường thẳng có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối; (5) Chạy toàn đà có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối kết hợp giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát.

2.2.2. Nhóm BT bổ trợ giậm nhảy gồm 7 BT: (1) Tại chỗ đặt chân giậm nhảy; (2) Đi bộ một bước đặt chân giậm nhảy bước bộ; (3) Đi bộ một bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay; (4) Chạy 3 bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay; (5) Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát; (6) Chạy 3 - 5 bước đà giậm nhảy bước bộ qua rào thấp liên tục trên đường chạy; (7) Chạy toàn đà giậm nhảy bước bộ qua rào (xà ngang) cao từ 70 - 90 cm có phối hợp đánh xúc tay, tiếp đất bằng chân giậm.

2.2.3. Nhóm BT bổ trợ trên không và tiếp đất gồm 6 BT:

(1) Đứng tại chỗ mô phỏng động tác trên không và tiếp đất; (2) Đứng trên bục gỗ thực hiện động tác trên không tiếp đất; (3) Chạy 3 - 5 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không và tiếp đất có bục gỗ; (4) Bám tay trên xà đơn thực hiện động tác ưỡn thân và bật người về phía trước; (5) Đứng tại chỗ bật ưỡn thân vào hố cát; (6) Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy thực hiện động tác ưỡn thân qua rào thấp hoặc xà ngang cao 40 - 50 cm..

2.2.4. Nhóm BT bổ trợ phối hợp gồm 5 BT: (1) Chạy

5 - 7 bước đà thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất; (2) Chạy đà ngắn 9 - 11 bước thực hiện động tác giậm nhảy, trên không và tiếp đất; (3) 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; (4) Chạy đà trung bình thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất; (5) Thực hiện toàn bộ với nhịp điệu đà ổn định.

2.2.5. Nhóm BT hỗ trợ thể lực chuyên môn gồm 11 BT: (1) Các BT phát triển tốc độ chuyên môn; (2) Gánh tạ bước bục đánh lăng; (3) Kéo tạ phía sau đùi; (4) Gánh tạ kiễng chân; (5) Lò cò; (6) Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 1/2; (7) Bật nhảy thu gối trên cát; (8) Hắt tạ ra trước sau đó hắt tạ qua đầu ra sau; (9) Ke bụng trên thang gióng; (10) Gánh tạ 50 - 60% trọng lượng cơ thể chạy nâng cao đùi tại chỗ; (11) Gánh tạ 50 - 60% trọng lượng cơ thể bật xoay đổi bước.

Sau khi tiến hành phỏng vấn, chúng tôi thu được kết quả ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các BT hỗ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho SV chuyên ngành Khoa GDTC, Đại học Huế (n = 40).

BT	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
BT 1.	29	72.5	24	82.76	3	10.34	2	6.90
BT 2.	29	72.5	23	79.31	4	13.79	2	6.90
BT 3.	32	80.0	26	81.25	4	12.5	2	6.25
BT 4.	33	82.5	27	81.81	4	12.12	2	6.06
BT 5.	35	87.5	27	77.14	5	14.29	3	8.57
BT 6.	33	82.5	26	78.79	3	9.09	4	12.12
BT 7.	35	87.5	27	77.14	5	14.29	3	8.57
BT 8.	36	90.0	27	75.0	5	13.89	4	11.11
BT 9.	29	72.5	24	82.76	4	13.79	1	3.45
BT 10.	29	72.2	23	79.31	2	6.90	4	13.79
BT 11.	38	95.0	31	81.58	5	13.16	2	5.26
BT 12.	35	87.5	27	77.14	5	14.29	3	8.57
BT 13.	32	80.0	24	75.0	6	18.75	2	6.25
BT 14.	39	97.5	31	79.49	5	12.82	3	7.69
BT 15.	36	90.0	29	79.23	4	11.11	3	8.33
BT 16.	31	77.5	24	77.41	5	16.13	2	6.45
BT 17.	32	80.0	26	81.25	4	12.5	2	6.25

BT 18.	31	77.5	24	77.41	5	16.13	2	6.45
BT 19.	29	72.5	24	82.76	4	13.79	1	3.45
BT 20.	29	72.2	23	79.31	2	6.90	4	13.79
BT 21.	32	80.0	26	81.25	4	12.5	2	6.25
BT 22.	33	82.5	27	81.82	4	12.12	2	6.06
BT 23.	35	87.5	27	77.14	5	14.29	3	8.57
BT 24.	33	82.5	26	78.79	4	12.12	3	9.09
BT 25.	19	47.5	3	15.79	2	10.53	14	73.68
BT 26.	17	42.5	1	5.82	4	23.5	12	70.59
BT 27.	15	37.5	2	13.33	3	20.0	10	66.7
BT 28.	29	72.5	24	82.76	4	13.79	1	3.45
BT 29.	11	27.5	1	9.09	1	9.09	9	81.8
BT 30.	32	80.0	26	81.25	4	12.5	2	6.25
BT 31.	33	82.5	27	81.82	4	12.12	2	6.06
BT 32.	35	87.5	27	77.14	3	8.57	5	14.29
BT 33.	14	35.00	1	7.14	2	14.29	11	78.57
BT 34.	13	32.5	0	0	1	7.69	12	92.31

Bảng 2.1 cho thấy, có 28/34 BT hỗ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho SV chuyên ngành Khoa GDTC, Đại học Huế đã được các chuyên gia lựa chọn với số ý kiến chiếm 72.0% trở lên và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1, chúng tôi đã lựa chọn được 28 BT hỗ trợ chuyên môn thuộc 5 nhóm BT hỗ trợ ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho SV.

2.3. Đánh giá hiệu quả của các BT hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho SV chuyên ngành Khoa GDTC, Đại học Huế

Đối tượng TN: SV khoá TC19 chuyên ngành Khoa GDTC, Đại học Huế. (n=18)

a. Kết quả kiểm tra trước TN được trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của đối tượng nghiên cứu trước TN. (Nam_{TN} = 09; Nam_{ĐC} = 09)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chiều cao đứng (cm).	166.87±8.32	167.01±8.18	0.422	>0.05
2	Cân nặng (kg).	57.52±2.32	57.71±2.28	1.085	>0.05

3	Chạy 30m tốc độ cao (s).	4.48±0.26	4.51±0.25	0.514	>0.05
4	Hắt tạ qua đầu ra sau	8.61±0.49	8.57±0.47	0.500	>0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm).	218.95±18.63	218.98±18.54	0.060	>0.05
6	Nhảy xa 5 - 7 bước đà (m).	4.05±0.32	4.10±0.29	0.45	>0.05
7	Nhảy xa toàn đà (m).	4.98±0.27	4.96±0.25	0.47	>0.05

Bảng 2.2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.740$; ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành TN, trình độ thể lực và yếu tố hình thái của 2 nhóm là đồng đều nhau.

b. Kết quả kiểm tra sau TN được trình bày cụ thể trong bảng sau

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của SV sau TN. (Nam_{TN} = 09; Nam_{ĐC} = 09)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chiều cao đứng (cm).	166.89±8.33	167.09±8.17	0.603	>0.05
2	Cân nặng (kg).	57.63±2.28	57.84±2.31	1.200	>0.05
3	Chạy 30m tốc độ cao (s).	4.47±0.27	4.35±0.21	2.121	<0.05
4	Hắt tạ qua đầu ra sau (m)	8.69±0.51	8.75±0.42	2.032	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm).	221.85±18.72	227.87±17.34	12.278	<0.05
6	Nhảy xa 5 - 7 bước đà (m).	4.11±0.33	4.28±0.31	2.603	<0.05
7	Nhảy xa toàn đà (m).	4.98±0.26	5.01±0.23	2.038	<0.05

Bảng 2.3 cho thấy, các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của 2 nhóm TN và ĐC (trừ nhóm yếu tố hình thái) đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.740$; ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng hệ thống BT

bổ trợ chuyên môn mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc tối ưu hoá kỹ thuật nhảy xa cho đối tượng nghiên cứu.

Tiếp theo chúng tôi so sánh kết quả học tập của hai nhóm ĐC và TN được trình bày trong bảng sau **Bảng 2.4. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá kỹ thuật hoàn thiện nhảy xa ưỡn thân của SV 2 nhóm ĐC và TN sau TN.**

Xếp loại	Kết quả kiểm tra đánh giá kỹ thuật		Tổng
	Nhóm TN (n = 9)	Nhóm ĐC (n = 9)	
Giỏi	03	0	0
khá	06	09	15
Tổng	9	9	18
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 3.6 > \chi^2_{0,1} = 2.706$ với $P < 0.1$		

Kết quả thu được ở bảng 2.4 cho thấy, kết quả kiểm tra đánh giá hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của 2 nhóm đối tượng, có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 3.6 > \chi^2_{\text{bảng}} = 2.706$ với $P < 0.1$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống BT bổ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho SV chuyên ngành Khoa GDTC Đại học Huế.

3. Kết luận

Qua nghiên cứu và đánh giá hiệu quả của hệ thống BT bổ trợ chuyên môn trong nhảy xa ưỡn thân cho SV chuyên ngành Khoa GDTC Đại học Huế đề tài đã đánh giá mức độ tác động của hệ thống BT bổ trợ đối với việc nâng cao hiệu quả giảng dạy trong nhảy xa ưỡn thân cho SV. Đây là cơ sở để vận dụng hệ thống BT bổ trợ trong quá trình giảng dạy cho SV chuyên ngành Khoa GDTC Đại học Huế.

***Nguồn bài báo:** Phạm Đức Thạnh, Nghiên cứu lựa chọn BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho SV chuyên ngành Khoa GDTC Đại học Huế. Đề tài công nghệ cấp khoa năm 2023 (dự kiến bảo vệ tháng 06/2024).

Tài liệu tham khảo

1. Võ Đức Phùng, Dương Nghiệp Chí (1975), *Giáo trình Điền kinh*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và PP thể thao trẻ*, NXB TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Thiết Tinh (1993), *PP nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.