

# THỰC TRẠNG KẾT QUẢ HỌC TẬP VÀ NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG HỌC TẬP NỘI DUNG NHẢY XA ỨỚN THÂN CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

Trương Thị Hồng Tuyền<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng kết quả học tập và các sai lầm thường mắc trong học tập nội dung Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên Ngành Giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Thực trạng cho thấy, kết quả học tập nội dung Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên còn thấp, đa số chỉ đạt điểm D và C. Từ đó, đã xác định được 9 sai lầm thường mắc và nguyên nhân dẫn đến sai lầm trong việc thực hiện kỹ thuật Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên, làm cơ sở thực tiễn đã khắc phục, nhằm nâng cao chất lượng môn học nói riêng và nâng cao chất lượng đào tạo ngành GDTC nói chung.

**Từ khóa:** Kết quả học tập, sai lầm, Nhảy xa ưỡn thân, GDTC, Đại học sư phạm Hà Nội.

**Current status of learning outcomes and common mistakes in learning long jump content of students majoring in Physical Education at the Hanoi University of Education**

## Summary:

Through regular research methods we have assessed the current status of learning outcomes and common mistakes in learning the long jump content of students majoring in Physical Education at the Hanoi University of Education. The current situation shows that the research subjects' learning results in the long jump content are not high, the majority only achieve D and C grades. From there, 9 common mistakes and the causes leading to them have been identified. The discovery served as a practical basis for improving the quality of the subject in particular and improving the quality of training in the Physical Education major in general.

**Keywords:** Learning results, mistakes, long jump, Physical Education, Hanoi University of Education.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Kỹ thuật Nhảy xa ưỡn thân là kỹ thuật khó bao gồm nhiều động tác phối hợp thực hiện liên tục, từ chạy đà – giậm nhảy – trên không – và tiếp đất. Việc sử dụng đa dạng các phương pháp dạy học trong giảng dạy kỹ thuật này cho người học là vô cùng cần thiết. Tuy nhiên, thực tế tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội cho thấy, mặc dù các giảng viên đã có nhiều phương pháp giảng dạy đa dạng, (từ truyền thống cho đến việc áp dụng khoa học kỹ thuật, công nghệ vào giảng dạy) nhưng sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế, kết quả thi học phần môn Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên còn thấp.

Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành tìm hiểu và đánh giá thực trạng kết quả học tập và những sai lầm thường mắc trong học tập nội dung Nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Thực trạng kết quả học tập thực hành nội dung Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên Ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội**

Để đánh giá kết quả học tập thực hành nội dung Nhảy xa ưỡn thân, chúng tôi tiến hành tổng hợp kết quả thi học phần của 2 khóa đã học qua là khóa 71 và 72. Căn cứ vào thang điểm của môn học, chúng tôi tiến hành đánh giá kết quả ở cả 2 nội dung gồm: Điểm kỹ thuật và điểm học phần. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội; Email: hongtuyensp1@gmail.com

**Bảng 1. Kết quả học tập thực hành học phần Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội**

Khóa	Kết quả thực hiện kỹ thuật (tỷ lệ %)			Thành tích	Kết quả học tập (tỷ lệ %)				
	A	B	C		A, A+	B, B+	C, C+	D, D+	F
71 (n=25)	20	48	32	4.72±0.68	20	24	40	16	0
72 (n=27)	22.22	48.15	29.63	4.73±0.76	22.22	25.93	37.04	14.81	0.00.
$\chi^2$	0.63			0.32	0.78				
P	>0.05			>0.05	>0.05				

Kết quả bảng 1 cho thấy: Về kết quả thực hiện kỹ thuật, đa số sinh viên của khóa 71 và 72 đạt kỹ thuật ở mức độ B và C (với tỷ lệ lần lượt là 80.00% và 77.78%), tỷ lệ sinh viên đạt loại A còn thấp.

Về kết quả học tập (học phần): Mặc dù ở cả 2 khóa, không có sinh viên nào phải thi lại hay học lại học phần Nhảy xa ưỡn thân, tuy nhiên, số lượng sinh viên đạt điểm A, A+ còn chưa cao. Tỷ lệ sinh viên đạt điểm C, D còn cao với 56.0%.

Sử dụng chỉ số Khi bình phương để so sánh kết quả kiểm tra học phần Nhảy xa ưỡn thân giữa 2 khóa thì cho thấy không có sự khác biệt.

Qua quan sát quá trình tổ chức giảng dạy kỹ thuật Nhảy xa ưỡn thân và trao đổi trực tiếp với giảng viên giảng dạy đã cho thấy, mặc dù nội dung và phân phối thời gian học của học phần

đã tương đối phù hợp nhưng số lượng bài tập và việc sử dụng ít phương tiện giảng dạy đã ảnh hưởng không nhỏ đến việc tiếp thu kiến thức của sinh viên.

**2. Thực trạng những sai lầm thường mắc và nguyên nhân dẫn đến sai lầm khi học kỹ thuật Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội**

Để xác định được những sai lầm thường mắc của sinh viên khi học kỹ thuật Nhảy xa ưỡn thân, chúng tôi đã tiến hành quan sát các giờ học của sinh viên đồng thời quay lại video và phân tích. Kết quả, chúng tôi đã thống kê được 9 lỗi sai thường mắc của sinh viên. Để có đánh giá khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên khoa GDTC và 30 sinh viên về những nội dung này. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn về các sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội**

TT	Sai lầm thường mắc	Giảng viên (n=15)		Sinh viên (n=30)	
		m <sub>i</sub>	Tỷ lệ %	m <sub>i</sub>	Tỷ lệ %
1	Nhịp điệu chạy đà không ổn định	15	100	29	96.67
2	Giậm nhảy yếu, không có lực	11	73.33	22	73.33
3	Bước giậm nhảy thân người ngã ra sau	11	73.33	24	80
4	Thời kỳ bước bộ quá ngắn, thu chân giậm quá sớm	11	73.33	25	83.33
5	Chưa duỗi hết chân giậm khi giậm nhảy	15	100	29	96.67
6	Chưa thực hiện động tác bước bộ trên không	15	100	30	100
7	Không thực hiện được động tác ưỡn căng thân người	15	100	29	96.67
8	Không thu được hai chân khi tiếp đất	15	100	28	93.33
9	Tiếp đất mất thăng bằng bị ngã về sau	10	66.67	20	66.67



**Sử dụng đa dạng các phương pháp dạy học trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho người học là vô cùng cần thiết**

Kết quả bảng 2 cho thấy: Cả 9 lỗi sai mà chúng tôi đưa ra đều được các giảng viên và sinh viên đánh giá ở mức cao, với tỷ lệ đạt từ 66.67% - 100%. Trong đó có 5 lỗi đều được sinh viên và giảng viên đánh giá ở mức cao, đạt từ 93.33% gồm: Nhịp điệu chạy đà không ổn định; chưa duỗi hết chân giậm khi giậm nhảy; chưa thực hiện động tác bước bộ trên không; không thực hiện được động tác ưỡn căng thân người và không thu được hai chân khi tiếp đất. Các lỗi này được chúng tôi lựa chọn để tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo.

Sau khi đã xác định được 5 sai lầm thường mắc phải của sinh viên khi thực hiện kỹ thuật Nhảy xa ưỡn thân, chúng tôi tiếp tục trao đổi với sinh viên và giảng viên để tìm ra nguyên nhân dẫn đến những sai lầm đó. Kết quả cho thấy:

- Đối với lỗi Nhịp điệu chạy đà không ổn định: Nguyên nhân là người tập thường không xác định được chính xác cự ly chạy đà, nhịp điệu các bước chạy đà thường không ổn định, chạy không nâng được trọng tâm. Chạy đà quá dài không phù hợp với trình độ thể lực của mình.

- Lỗi Chưa duỗi hết chân giậm khi giậm nhảy: Nguyên nhân là chân giậm nhảy khi thực hiện bị với quá nhiều về trước (vì muốn giậm nhảy đúng ván giậm), dẫn đến chân giậm bị trùng gối và trọng tâm cơ thể hạ thấp. Thứ hai, là do chân giậm còn yếu nên khi giậm nhảy gối bị khuỵu.

- Lỗi Chưa thực hiện động tác bước bộ trên không: Nguyên nhân do chân giậm nhảy không

duỗi thẳng chân, trọng tâm hạ thấp, và nguyên nhân quan trọng là người tập quá chú trọng đến động tác ưỡn thân.

- Lỗi Không thực hiện được động tác ưỡn căng thân người: Nguyên nhân là trong quá trình giậm nhảy do chân giậm bị trùng gối (không duỗi thẳng), kéo theo

trọng tâm cơ thể bị hạ thấp, quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể thấp. Do vậy người tập không thể nâng đùi chân lăng cũng như không kịp ép miết đùi chân lăng kết hợp đẩy căng hông, lúc này người tập chỉ có thể ngã đầu ra sau.

- Lỗi Không thu được hai chân khi tiếp đất: Nguyên nhân là do góc độ bay của trọng tâm cơ thể (quỹ đạo bay thấp), thứ hai có thể các nhóm cơ bụng, lưng của người tập còn yếu, do vậy khi thực hiện thu hai chân sát bụng để tận dụng tối đa đường bay thì người tập không thực hiện được.

**KẾT LUẬN**

Kết quả học tập học phần Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên ngành GDTC còn thấp về cả kết quả điểm kỹ thuật và điểm học phần.

Xác định được 5 sai lầm thường mắc và các nguyên nhân dẫn đến sai lầm của sinh viên khi thực hiện kỹ thuật Nhảy xa ưỡn thân.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2017), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Đồng Văn Triệu và các cộng sự (2006), *Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 20/10/2023, Phản biện ngày 11/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)