

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG NỘI DUNG GIẢNG DẠY KỸ THUẬT NHẢY XA ưỡN THÂN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỀN KINH NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Thành Long*

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng nội dung giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Ngành Huấn luyện thể thao (HLTT), Trường Đại học Thể dục thể thao (TDTT) Bắc Ninh, qua đó tìm hiểu được thực trạng kết quả học tập của sinh viên chưa cao, điểm xếp loại khá và trung bình còn nhiều.

Từ khóa: Thực trạng, nội dung, nhảy xa ưỡn thân, Đại học TDTT Bắc Ninh.

Assessing the current situation of teaching technique of long jump's stride technique for students who specialized in Track and Field from Physical Education Training faculty at Bac Ninh Sport University

Summary:

Through the methods of regular scientific research, we have evaluated the state of the content of teaching long jump's stride technique for students who specialized in Track and Field, Physical Education Training faculty, UPES1 in order to understand that the status of students' results is not high, the ranking score of medium and average still remains common.

Keywords: Current status, content, long jump, stride, Bac Ninh Sport University and sports

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. Thực trạng quá trình giảng dạy cho thấy, vẫn còn nhiều sinh viên mắc phải những sai lầm khi thực hiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa. Do vậy, để nâng cao hiệu quả trong giảng dạy cần phải ứng dụng thiết bị công nghệ để thu thập hệ thống dữ liệu về hình ảnh, góc độ chuyển động các bộ phận cơ thể khi thực hiện từng giai đoạn kỹ thuật. Cũng như lựa chọn và ứng dụng các bài tập bổ trợ đa dạng cho từng giai đoạn kỹ thuật. Từ đó giúp cho giáo viên, sinh viên nắm bắt, định hình đúng các động tác vận dụng có hiệu quả trong quá trình giảng dạy và học tập.

Xuất phát từ thực tiễn việc ứng dụng công

nghệ khoa học trong nghiên cứu, đã có các tác giả nghiên cứu như Bạch phương Thảo (2015), Đàm Trung Kiên (2013), Đinh Quang Ngọc (2015), Vũ Quỳnh Như (2016). Tuy nhiên, trong nghiên cứu ứng dụng thiết bị Simi Motion 3D để phân tích các chuyển động, xác định những sai lầm thường mắc, cũng như để đánh giá mức độ hoàn thiện kỹ thuật trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân lại chưa có tác giả nào đề cập tới. Xuất phát từ thực tế trên việc nghiên cứu “Đánh giá thực trạng nội dung giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: longanh2410@gmail.com



quan trắc Video; Phương pháp kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng nội dung giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điện kinh Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đánh giá thực trạng nội dung giảng dạy

kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân đối với sinh viên chuyên ngành Điện kinh Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, HLV, các chuyên gia đang giảng dạy, huấn luyện, và kiêm nhiệm tại trường về các nội dung giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân, kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng nội dung giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điện kinh Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 20)

TT	Nội dung	Đồng ý		Không đồng ý	
		m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
1	Nội dung nhảy xa ưỡn thân có được giảng dạy theo chương trình môn học của bộ môn Điện kinh, Cử tạ?	20	100	0	0
2	Quá trình giảng dạy nội dung nhảy xa ưỡn thân được giảng dạy theo đúng trình tự các nhiệm vụ hay không?	20	100	0	0
3	Nội dung giảng dạy nhảy xa ưỡn thân có giảng dạy lý thuyết?	20	100	0	0
4	Nội dung giảng dạy nhảy xa ưỡn thân có giảng dạy thực hành?	20	100	0	0
5	Trong quá trình giảng dạy nội dung nhảy xa ưỡn thân giáo viên có chú trọng nêu sai lầm thường mắc và đưa ra các bài tập bổ trợ chuyên môn để khắc phục sai lầm cho sinh viên không?	20	100	0	0
6	Đa số sinh viên có nắm được nguyên lý kỹ thuật, hiểu nội dung bài giảng nhảy xa ưỡn thân không?	10	50	10	50
7	Đa số sinh viên có thực hiện tốt kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân không?	10	50	10	50
8	Trong chương trình, thời gian giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân quá ít?	20	100	0	0
9	Kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân có phải là kỹ thuật khó?	20	100	0	0
10	Nếu được phân tích kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân qua hình ảnh 3D với các góc độ của bàn chân, chân, thân người và tay sẽ giúp sinh viên hiểu rõ về nguyên lý kỹ thuật và đạt hiệu quả học tập cao hơn?	20	100	0	0

Qua kết quả bảng 1 cho thấy đa phần 100% ý kiến đồng ý với nội dung câu hỏi phỏng vấn. Tuy nhiên, 50% ý kiến đánh giá số sinh viên nắm được nguyên lý kỹ thuật, hiểu nội dung bài giảng nhảy xa ưỡn thân và số sinh viên thực hiện tốt kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân vẫn ở mức trung bình.

2. Đánh giá 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 chuyên ngành Điện kinh Ngành Huấn luyện thể thao

2.1. Đánh giá thực trạng những sai lầm thường mắc

Để xác định được những sai lầm thường mắc của sinh viên khi học kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân. Đề tài đã tiến hành quan sát các giờ học của sinh viên, cũng như các buổi tập luyện của VĐV tại trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, kết hợp với phương pháp phỏng vấn các giảng viên, HLV, chuyên gia có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện Điện kinh. Kết quả phỏng vấn xác định những sai lầm thường mắc được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn xác định những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 20)

TT	Tên các sai lầm	m _i	Tỷ lệ%
1	Nhịp điệu chạy đà không ổn định	20	100
2	Bước đà cuối cùng quá dài	12	60
3	Bước giậm nhảy thân người ngã ra sau	14	70
4	Quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể còn thấp	14	70
5	Chưa duỗi hết chân giậm khi giậm nhảy	19	95
6	Chưa thực hiện động tác bước bộ trên không	17	85
7	Không thực hiện được động tác ưỡn căng thân người	16	80
8	Không thu được hai chân khi tiếp đất	16	80
9	Tiếp đất mất thăng bằng bị ngã về sau	13	65

Từ kết quả bảng 2 cho thấy những sai lầm cơ bản được các chuyên gia, giảng viên, HLV có kinh nghiệm và có tỷ lệ số phiếu tán thành cao trên 70% đó là:

- Sai lầm 1: Nhịp điệu chạy đà không ổn định.
- Sai lầm 2: Chưa duỗi hết chân giậm khi giậm nhảy.
- Sai lầm 3: Chưa thực hiện động tác bước bộ trên không.
- Sai lầm 4: Không thực hiện được động tác ưỡn căng thân người.
- Sai lầm 5: Không thu được hai chân khi tiếp đất.

Những sai lầm còn lại vẫn mắc phải nhưng không nhiều, mà 5 sai lầm trên đây là những sai lầm cơ bản của sinh viên thường mắc trong học kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân. Để có biện pháp khắc phục hiệu quả nhất với những sai lầm cơ bản trên, trước hết chúng tôi phải tìm hiểu rõ các nguyên nhân dẫn đến những sai lầm đó.

2.2. Xác định những nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật

Tìm hiểu rõ những nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc trong khi học kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân là căn cứ thực tiễn để lựa chọn những bài tập, những biện pháp phù hợp sửa chữa, hoàn thiện và phát triển kỹ thuật ở mức hoàn thiện. Qua nghiên cứu thực tế giảng dạy nhiều năm và qua quá trình trao đổi phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, HLV đề tài đã xác định được các nguyên nhân của các sai lầm đó là:

- Sai lầm 1: 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.

- Sai lầm 2: Chưa duỗi hết chân giậm khi giậm nhảy: nguyên nhân là chân giậm nhảy khi thực hiện bị vơi 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 khuyu.

- Sai lầm 3: 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.

- Sai lầm 4: 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 lẳng cũng như không kịp ép miết đùi chân lẳng kết hợp đẩy căng hông, lúc này người tập chỉ có thể ngã đầu ra sau.

- Sai lầm 5: 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.



Như vậy, bằng phương pháp quan sát sự phạm kết hợp với thiết bị Simi Motion 3 D ghi lại chuyển động của 16 sinh viên năm thứ ba trong kỳ thi kết thúc học phần 6 (học phần chuyên môn hẹp) đồng thời phỏng vấn các chuyên gia, chúng tôi đã tìm ra 5 sai lầm thường mắc và nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc làm cơ sở lựa chọn, ứng dụng các bài tập bổ trợ nhằm khắc phục các sai lầm đó.

3. Thực trạng kết quả học tập kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành HLTT

Để làm rõ hơn về những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân đối với sinh viên chuyên ngành Điền kinh ngành HLTT, đề

tài tiến hành kiểm tra 16 sinh viên năm thứ ba chuyên ngành Điền kinh khóa 51 Ngành HLTT thi kết thúc học phần 6 (học phần chuyên môn hẹp). Bên cạnh đó, đề tài ứng dụng thiết bị Simi Motion 3D ghi lại hình ảnh của từng sinh viên khi thực hiện toàn bộ kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân và phân tích các chuyển động của các bộ phận cơ thể khi thực hiện các động tác. Thông qua bộ tiêu chí và tiêu chuẩn điểm mà bộ môn Điền kinh, Cử tạ đã xây dựng để đánh giá kỹ năng thực hành các môn Điền kinh theo thang điểm 10, và điểm quy đổi hệ 4 và hệ chữ theo chương trình tích lũy tiến chỉ. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành HLTT thời điểm kết thúc học phần 6 (n=16)

TT	Giai đoạn kỹ thuật	Điểm	Hệ 10	9.0-10.0	8.5- 8.9	8.0-8.4	7.0-7.9	6.5-6.9	5.5-6.4	5.0-5.4	4.0-4.9	<4
		Hệ chữ	A+	A	B+	B	C+	C	D+	D	F	
		Hệ 4	4.0	3.7	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0	
1	Giai đoạn chạy đà	KT	3	3	5	5	0	0	0	0	0	0
		TH	3	3	5	3	1	1	0	0	0	0
2	Giai đoạn giậm nhảy	KT	2	3	5	4	2	0	0	0	0	0
		TH	3	3	4	3	3	0	0	0	0	0
3	Giai đoạn giậm nhảy kết hợp bước bộ	KT	2	3	3	3	3	1	1	0	0	0
		TH	2	4	3	3	2	1	1	0	0	0
4	Giai đoạn bay trên không	KT	3	3	3	3	2	1	1	0	0	0
		TH	3	3	3	3	2	1	1	0	0	0
5	Giai đoạn tiếp đất	KT	2	4	3	2	3	1	1	0	0	0
		TH	2	4	3	2	3	1	1	0	0	0
6	Thực hiện toàn bộ kỹ thuật	KT	1	2	4	4	4	1	0	0	0	0
		TH	1	2	4	4	4	1	0	0	0	0

Ghi chú: KT: Điểm kỹ thuật - TH: Điểm thực hành

Kết quả ở bảng 3 cho thấy các sai lầm của các em sinh viên năm thứ ba chuyên ngành Điền kinh khóa 51 Ngành HLTT giai đoạn thi kết thúc học phần 6 (học phần chuyên môn hẹp), cũng thể hiện qua điểm kỹ thuật và thực hành ở điểm A+, A và B+ là không nhiều vẫn có điểm D+. Điều này cũng dễ hiểu, bởi đây là nội dung có nhiều giai đoạn kỹ thuật phức tạp kết hợp với nhau, thời gian học ít, giờ học lý thuyết chỉ hầu hết là giới thiệu các giai đoạn kỹ thuật mà chưa phân tích sâu các góc độ của chân, tay thân

người khi thực hiện động tác. Việc sử dụng các bài tập bổ trợ lại chưa được quan tâm nhiều dẫn đến là đa số sinh viên chưa nắm vững về nguyên lý kỹ thuật, phối hợp động tác chưa thuần thục.

Do vậy, việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập bổ trợ khắc phục những sai lầm, cũng như kết hợp với ứng dụng hệ thống thiết bị Simi Motion 3D trong phân tích chuyển động của các động tác, các góc độ của các bộ phận cơ thể sẽ giúp sinh viên hình thành đúng biểu tượng, hiểu đúng về động tác, nắm rõ phương hướng chuyển



Thực hiện kỹ thuật đúng sẽ giúp nâng cao đáng kể thành tích nhảy xa của VĐV

động của các bộ phận cơ thể trong quá trình tập luyện là điều vô cùng cần thiết sẽ nâng cao hiệu quả trong học tập.

KẾT LUẬN

Qua đánh giá thực trạng nội dung chương trình giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy: Các nội dung giảng dạy đã tương đối phù hợp, tuy nhiên, số lượng sinh viên thực hiện tốt kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân còn hạn chế do thời gian giảng dạy ngắn.

Qua phương pháp kiểm tra sư phạm, kết hợp với sử dụng thiết bị Simi Motion 3D và phỏng vấn các chuyên gia, chúng tôi đã xác định được 5 sai lầm thường mắc và các nguyên nhân khi sinh viên học kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân. Mặt khác, khi tiến hành đánh giá kết quả học tập thì cho thấy, điểm xếp loại xuất sắc và giỏi ít, vẫn còn khá và trung bình, mức độ hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật còn hạn chế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2017), *Giáo trình Điện kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đàm Trung Kiên (2010), “Xây dựng bài giảng kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném trên công

nghệ video 3D”, *Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3. Đinh Quang Ngọc (2015), “Nghiên cứu ứng dụng phần mềm Simi Motion 3D trong phân tích kỹ thuật thể thao (dẫn chứng trong môn Bóng rổ)”, *Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Vũ Quỳnh Như (2017), “Ứng dụng hệ thống Simi motion 3D trong giảng dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà cho sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh”, *Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

5. Nguyễn Đình Minh Quý, Bùi Quang Hải (2013), *Giáo trình Sinh cơ học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/11/2018, Phản biện ngày 21/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018)