



# ỨNG DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP VÀ BÀI TẬP TRONG GIẢNG DẠY KỸ THUẬT NHẢY XA ưỡN THÂN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Trần Thanh Hoài\*

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi bước đầu lựa chọn và đánh giá được hiệu quả ứng dụng hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, qua đó góp phần nâng cao công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong Nhà trường

**Từ khóa:** Ứng dụng, phương pháp, bài tập, nhảy xa ưỡn thân, bài tập bổ trợ, sinh viên.

## Application of methods and exercises in teaching the long jump's stride techniques for male students of Electric Power University

### Summary:

By means of conventional scientific research, we initially selected and assessed the effectiveness of the system application of professional complementary exercises in teaching the long jump's stride techniques for students from Electric Power University, thereby helping to enhance the work of physical education at school.

**Keywords:** Application, methods, exercises, long jump, stride techniques, complementary exercises, students.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Điện lực là một trường đại học đa ngành, đa lĩnh vực, có nhiệm vụ đào tạo cán bộ khoa học cho sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội của đất nước. Trong kết cấu phân phối chương trình môn học GDTC, giảng dạy nội dung thể dục cho sinh viên trường đại học Điện lực bắt đầu từ học kỳ 1 đến học kỳ 5 của mỗi khoá. Cấu trúc môn GDTC gồm có 2 học trình cho mỗi kỳ. Nội dung nhảy xa ưỡn thân được học ở kỳ 2 của năm học thứ nhất, và là nội dung được dùng để kiểm tra kết thúc môn học.

Tuy nhiên, qua thực tiễn giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên Trường đại học Điện Lực chúng tôi thấy rằng phương pháp giảng dạy và hệ thống bài tập bổ trợ kỹ thuật ứng dụng trong giảng dạy rất thiếu và chưa toàn diện cho từng giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân. Chính vì vậy, kết quả kiểm tra đánh giá cuối kỳ thì số lượng sinh viên không đạt yêu cầu cả về điểm kỹ thuật và điểm thành tích là rất

lớn, số sinh viên đạt điểm khá, giỏi chiếm tỷ trọng rất thấp. Nguyên nhân này phần lớn bắt nguồn từ phương pháp giảng dạy và hệ thống bài tập bổ trợ đơn điệu, thiếu đa dạng. Vì vậy, lựa chọn được phương pháp giảng dạy và hệ thống bài tập là hết sức cần thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Nghiên cứu lựa chọn phương pháp và bài tập trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên Trường Đại học Điện lực**

**1.1. Lựa chọn phương pháp giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân**

Thông qua việc phân tích, tổng hợp các tài

\*ThS, Trường Đại học Điện Lực; Email: tthoai.gdte@gmail.com

## BÀI BÁO KHOA HỌC

liệu có liên quan, đề tài đã xác định được 14 phương pháp được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân. Nhằm xác định cơ sở thực tiễn của các phương pháp, chúng tôi đã tiến

hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, HLV điền kinh. Kết quả phỏng vấn thu được như trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nhóm phương pháp giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên trường đại học điện lực (n = 36)**

TT	Phương pháp	Sử dụng		Sử dụng ít		Không sử dụng	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	<b>Phương pháp dùng lời nói</b>	36	<b>100</b>	0	<b>0.00</b>	0	<b>0.00</b>
2	<b>Phương pháp trực quan</b>	36	<b>100</b>	0	<b>0.00</b>	0	<b>0.00</b>
3	<b>Phương pháp phân đoạn</b>	26	<b>73.33</b>	10	<b>26.67</b>	0	<b>0.00</b>
4	<b>Phương pháp hoàn chỉnh</b>	25	<b>70.00</b>	11	<b>30.00</b>	0	<b>0.00</b>
5	<b>Phương pháp sửa chữa sai lầm</b>	36	<b>100.00</b>	0	<b>0.00</b>	0	<b>0.00</b>
6	Phương pháp trình tự	13	36.10	13	36.10	10	27.80
7	Phương pháp liên tục	12	33.30	11	30.60	13	36.10
8	Phương pháp tự học	7	19.40	14	38.90	15	41.70
9	<b>Phương pháp lặp lại</b>	34	<b>94.40</b>	2	<b>5.60</b>	0	<b>0.0</b>
10	Phương pháp ngắt quãng	12	33.30	11	30.60	13	36.10
11	Phương pháp thay đổi	10	27.80	11	30.60	15	41.70
12	<b>Phương pháp vòng tròn</b>	32	<b>88.90</b>	4	<b>11.10</b>	0	<b>0.0</b>
13	Phương pháp trò chơi	7	19.40	12	33.30	17	47.20
14	Phương pháp thi đấu	4	11.10	12	33.30	20	55.60

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Hầu hết các ý kiến đều lựa chọn sử dụng các nhóm phương pháp in đậm trên bảng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên Trường Đại học Điện lực (các nhóm phương pháp này đều có trên 70.00 % ý kiến lựa chọn trở lên). Các phương pháp trên được đề tài lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên Trường Đại học Điện lực. Các phương pháp còn lại có số ý kiến lựa chọn thấp, đề tài loại bỏ không sử dụng.

### 1.2. Xác định hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 28/34 bài tập hỗ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho đối tượng nghiên cứu mà chúng tôi đưa ra đã được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 72.0% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1. Hệ thống các bài tập gồm 5 nhóm:

**Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật chạy đà (5 bài tập):** Chạy tăng tốc độ 60m trên đường thẳng; Chạy đà trung bình 13 - 15 bước chạy thực hiện giậm nhảy vào hố cát; Chạy toàn đà thực hiện

giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát; Chạy toàn đà trên đường thẳng có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối; Chạy toàn đà có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối kết hợp giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát.

**Nhóm bài tập hỗ trợ giậm nhảy (7 bài tập):** Tại chỗ đặt chân giậm nhảy; Đi bộ một bước đặt chân giậm nhảy bước bộ; Đi bộ một bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay; Chạy 3 bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay; Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát; Chạy 3 - 5 bước đà giậm nhảy bước bộ qua rào thấp liên tục trên đường chạy; 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.

**Nhóm bài tập hỗ trợ trên không và tiếp đất (6 bài tập):** Đứng tại chỗ mô phỏng động tác trên không và tiếp đất; Đứng trên bục gỗ thực hiện động tác trên không tiếp đất; Chạy 3 - 5 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không và tiếp đất có bục gỗ; Bám tay trên xà đơn thực hiện động tác ưỡn thân và bật người về phía trước; Đứng tại chỗ bật ưỡn thân vào hố cát; Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy thực hiện động



tác uốn thân qua rào thấp hoặc xà ngang cao 40 - 50 cm.

**Nhóm bài tập bổ trợ phối hợp (5 bài tập):** Chạy 5-7 bước đà thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất; Chạy đà ngắn 9-11 bước thực hiện động tác giậm nhảy, trên không và tiếp đất; 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; Chạy đà trung bình thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất; Thực hiện toàn đà với nhịp điệu ổn định.

**Nhóm bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn (5 bài tập):** Các bài tập phát triển tốc độ chuyên môn; Lò cò; Bật nhảy thu gối trên cát; Hắt tạ ra trước sau đó hắt tạ qua đầu ra sau; Ke bụng trên thang giồng.

## 2. Lựa chọn các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho đối tượng nghiên cứu

Căn cứ ý kiến 36 HLV, chuyên gia, giảng viên... và kết quả xác định độ tin cậy, tính thông báo của các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa uốn thân, chúng tôi đã lựa chọn được 05 nội dung kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho sinh viên Trường Đại học Điện lực. Các nội dung thuộc 2 nhóm yếu tố: thể lực và kỹ thuật.

## 3. Xác định hiệu quả phương pháp giảng dạy và bài tập ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho nam sinh viên Trường Đại học Điện lực

### 3.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho đối tượng nghiên cứu trong thời gian 04 tháng (ứng với 02 học kỳ

trong chương trình đào tạo) tại Trường Đại học Điện lực.

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng các nội dung như nhau với 300 sinh viên khoá Đại học D4 Trường Đại học Điện lực. Các đối tượng này được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên. Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 04 tháng.

### 3.2. Xây dựng chương trình - tiến trình thực nghiệm nhằm tối ưu hiệu quả giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân áp dụng cho nhóm thực nghiệm

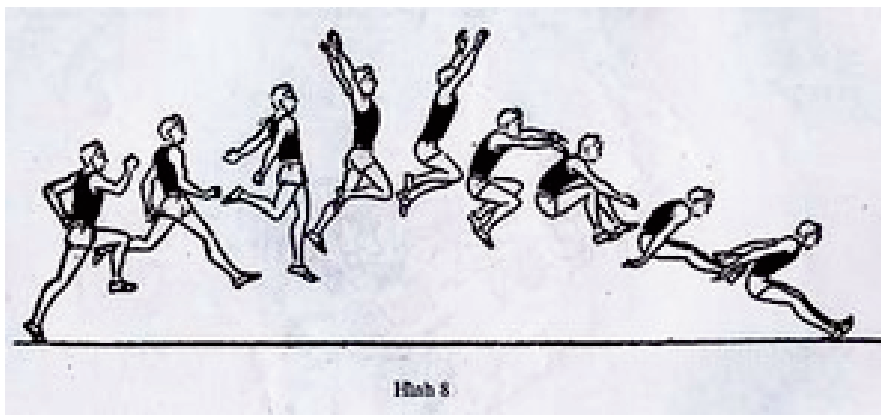
Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của nhà trường, chúng tôi xây dựng chương trình giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho nhóm thực nghiệm. Thời gian tập luyện là 02 tiết/1 tuần. Thời gian tập từ 90 phút - 105 phút. Tổng số giáo án giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân trong 01 học kỳ của chương trình thực nghiệm sư phạm là 15 giáo án. Thời gian tập căn cứ vào nội dung, chương trình môn học, trong đó 28 bài tập bổ trợ kỹ thuật được áp dụng vào các giáo án tương ứng theo các giai đoạn giảng dạy kỹ thuật nhảy xa và bài tập bổ trợ thể lực được sắp xếp 2-3 bài tập/giáo án. Thời gian giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân được các giảng viên quản lý chặt chẽ, để chỉ còn lại sự tác động của các bài tập tới nhóm nghiên cứu.

### 3.3. Kết quả thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 04 tháng, đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh trên 2 nhóm ở tất cả các nội dung kiểm tra. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa uốn thân của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (Nam TN = 150; Nam ĐC = 150)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	4.47±0.27	4.35±0.21	2.121	<0.05
2	Hắt tạ qua đầu ra sau (m)	8.59±0.51	8.75±0.42	2.032	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	221.85±18.72	227.87±17.34	12.278	<0.05
4	Nhảy xa 5 - 7 bước đà (m)	3.91±0.33	4.08±0.31	2.603	<0.05
5	Nhảy xa toàn đà (m)	4.07±0.26	4.19±0.26	2.038	<0.05



Hình 8

**Quy trình kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân**

Từ kết quả thu được ở các bảng 2 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ

nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt ( $P < 0.05$ ).

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các phương tiện giảng dạy và các bài tập bổ trợ chuyên môn đã lựa chọn, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra đánh giá kỹ thuật hoàn thiện giữa

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá kỹ thuật hoàn thiện nhảy xa ưỡn thân của nam sinh viên 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm**

Xếp loại	Kết quả kiểm tra đánh giá kỹ thuật		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (n = 150)	Nhóm đối chứng (n = 150)	
Đạt	135 90.0%	114 76.0%	<b>249</b>
Không đạt	15 10.0%	36 24.0%	
<b>Tổng</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>300</b>
<b>So sánh</b>	<b><math>\chi^2_{\text{tính}} = 24.009 &gt; \chi^2_{0.05} = 5.991</math> với <math>P &lt; 0.05</math></b>		

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, so sánh kết quả kiểm tra đánh giá hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa ưỡn có sự khác biệt rõ rệt về kết quả kiểm tra - đánh giá hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân ở nhóm thực nghiệm với tỷ lệ đạt chiếm 90.0%, cao hơn hẳn nhóm đối chứng ở mức đạt với 76.0%. Kết quả kiểm định khi bình phương giữa 2 nhóm có sự khác biệt rõ rệt với  $P < 0.05$ . Điều đó một lần nữa khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các phương pháp và các bài tập bổ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên Trường Đại học Điện lực.

**KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 7 phương pháp chuyên môn, 5 nội dung kiểm tra, đánh giá và 28 bài tập bổ trợ chuyên môn thuộc 05 nhóm bài tập ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên Trường Đại học Điện lực. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 04

tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho đối tượng nghiên cứu.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Võ Đức Phùng, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2008), *Điện kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Pôpôp V.B (1984), *Nhảy xa*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/11/2018, Phản biện ngày 13/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018)