



SỐ 280

KỶ 1 - THÁNG 1 - 2023

TẠP CHÍ

Thiết bị Giáo dục

ISSN 1859 - 0810

CƠ QUAN CỦA HIỆP HỘI THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

KỶ 1 - THÁNG 1 - 2023

TẠP CHÍ Thiết bị Giáo dục


SỐ 280



JOURNAL OF EDUCATIONAL EQUIPMENT
WWW.TAPCHITHIETBIGIAODUC.VN

Tổng biên tập

PGS. TS. PHẠM VĂN SƠN

Hội đồng biên tập

GS. TS. VŨ DŨNG

GS. TS. NGUYỄN THỊ MỸ LỘC

GS. TS. PHẠM HỒNG QUANG

GS. TS. THÁI VĂN THÀNH

GS. TS. PHAN VĂN KHA

Mr. DANNY GAUCH - HH TBGD THẾ GIỚI

PGS. TS. PHẠM VĂN SƠN - CHỦ TỊCH

PGS. TS. MAI VĂN TRINH

PGS. TS. NGUYỄN XUÂN THỨC

PGS. TS. DƯƠNG THỊ HOÀNG YẾN

PGS. TS. Đại tá MAI VĂN HÓA

PGS. TS. NGUYỄN VĂN ĐỆ

PGS. TS. BÙI VĂN HỒNG

PGS. TS. NGUYỄN VŨ BÍCH HIẾN

PGS. TS. THÁI THẾ HÙNG

PGS. TS. LÊ VĂN GIÁO

PGS. TS. PHẠM VĂN THUẬN

PGS. TS. NGUYỄN MẠNH HƯỜNG

PGS. TS. TRẦN THỊ MINH HẰNG

PGS. TS. NGUYỄN NHƯ AN

PGS. TS. NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN

PGS. TS. LÊ CHI LAN

TS. BÙI ĐỨC TỬ - PHÓ CHỦ TỊCH

TS. LÊ HOÀNG HẢO

TS. THÁI VĂN LONG

Tòa soạn

Số nhà 41, ngõ 199, phố Khương Thượng
(ngõ 440 Trường Chinh), quận Đống Đa,
thành phố Hà Nội

Điện thoại: 024.36658762

Fax: 024.36658761

Email: tapchitbgd@yahoo.com.vn

Website: www.tapchithietbigiaoduc.vn

Văn phòng giao dịch phía Nam

PGS. TS. Bùi Văn Hưng - Trưởng Văn phòng

đại diện Tạp chí TBGD phía Nam

Số 58, đường 6, khu phố 2, P. Linh Trung,

Q. Thủ Đức, TP. HCM. ĐT: 0916682685

Tài khoản: 1501 201 018 193

Ngân hàng NN&PTNT Hà Nội

PGD Hai Bà Trưng

Giấy phép xuất bản:

Số 357/CBC-BCTƯ Ngày 15/12/2014

của Bộ Thông tin và Truyền thông

Thiết kế và Chế bản:

Ngọc Anh

In tại Công ty TNHH In - Thương mại

và Dịch vụ Nguyễn Lâm

Giá: 35.000đ (Ba mươi lăm nghìn đồng)

MỤC LỤC - CONTENT

EQUIPMENT WITH NEW GENERAL EDUCATION PROGRAM

- Nguyễn Văn Nam, Nguyễn Thành Nhân:** Ứng dụng công nghệ thông tin hỗ trợ hoạt động kiểm tra, đánh giá học sinh trong phân môn Lịch sử lớp 6. - *Applying information technology to support testing and assessment for students in 6th Grade History* 1
- Nguyễn Chí, Nguyễn Thành Nhân:** Ứng dụng công nghệ thông tin hỗ trợ hoạt động kiểm tra, đánh giá thường xuyên trong phân môn Lịch sử lớp 7. - *Applying information technology to support regular testing and assessment activities in 7th Grade History* 4
- Hàng Duy Thanh:** Sử dụng phần mềm Geogebra hỗ trợ dạy học giải bài toán quỹ tích theo phương pháp khám phá. - *Using Geogebra software to support teaching and solving loci problems by discovery method.* 7
- Nguyễn Văn Phúc, Lương Đức Vũ, Huỳnh Văn Thọ:** Thiết kế, chế tạo hệ thống điều khiển và giám sát cho máy sấy lạnh kết hợp bức xạ hồng ngoại ứng dụng PLC. - *Designing and manufacturing the control and monitoring system for cold dryers incorporating infrared radiation using PLC* 10
- Phạm Mỹ Cẩm:** Lồng ghép trò chơi ô chữ vào dạy học môn Sinh học lớp 10 chương trình giáo dục phổ thông 2018. - *Integrating crossword games into teaching 10th Grade Biology in the 2018 general education program* 13

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG - APPLIED RESEARCH

- Lê Thị Hồng Chi, Phan Thị Tinh, Hà Thị Huyền Diệp:** Xây dựng module hướng dẫn sinh viên sư phạm tổ chức dạy học trực tuyến đáp ứng yêu cầu giáo dục 4.0. - *Building a module to help students majoring in Education to organize online teaching to meet education requirements 4.0* 16
- Lê Vũ Kiều Hoa, Nguyễn Thị Như Thành:** Thực trạng sử dụng phần mềm MICROSOFT OFFICE trong học tập trực tuyến các học phần lý thuyết của SV khóa 46 Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh. - *The reality of using MICROSOFT OFFICE software in online learning of the theoretical modules among students in course 46, Faculty of Physical Education, Ho Chi Minh City University of Education.* 19
- Cao Hồng Huệ:** Đảo ngược lớp học với office 365 education - *Reverse the classroom with office 365 education* 22
- Nguyễn Thị Đông Thảo, Nguyễn Phú Lộc:** Thiết kế tình huống dạy học hệ bất phương trình bậc nhất hai ẩn theo hướng phát triển năng lực giải quyết vấn đề toán học cho học sinh - *Designing teaching situations on the system of first-order inequalities in two unknowns following the approach of developing mathematical problem-solving competence.* 25
- Bounnao Pathoumma:** Thực trạng bồi dưỡng năng lực thực hành cho học sinh qua sử dụng thí nghiệm tự tạo trong dạy học vật lý THPT ở nước Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào. - *The reality of fostering practical competence for students through the use of self-created experiments in teaching high school Physics in the Lao People's Democratic Republic.* 28
- Huỳnh Gia Bảo, Lê Tấn Tài:** Phát triển năng lực cho học sinh qua sử dụng phiếu học tập trong dạy học Hóa học lớp 10 ở trường THPT - *Competence development for students through the use of worksheets in teaching 10th grade Chemistry in high schools.* 31
- Nguyễn Huỳnh Ngọc Thủy:** Dạy trẻ mầm non sử dụng nguyên vật liệu mở trong HĐ tạo hình. - *Teaching preschoolers to use open materials in crafting activities.* 34
- Lê Phương Anh, Nguyễn Bảo Khánh, Lê Văn Cường:** Đánh giá năng lực mô hình hóa Toán học của học sinh cấp THPT. - *Assessment of mathematical modeling competence of high school students.* 37
- Trần Thị Thùy Nhung:** Thực trạng sử dụng dạy học dự án để phát triển năng lực tìm hiểu thế giới sống, trong dạy học chương Sinh trưởng và Phát triển Sinh học lớp 11 ở các trường THPT tỉnh Long An. - *The reality of using project-based teaching to develop the competence to learn about the living world in Biology Growth and Development chapter, 11th Grade Biology in high schools in Long An province.* 40
- Trần Thị Phương, Hồ Thị Hoa:** Sử dụng kiến thức Áp chiến lược để dạy học chuyên đề "Lịch sử Việt Nam từ năm 1954 đến năm 1975" ở trường THPT tỉnh Kon Tum. - *Using strategic hamlet knowledge to teach the topic "Vietnamese history from 1954 to 1975" at high school in Kon Tum province.* 43
- Trần Đình Lộc, Nguyễn Quang Minh:** Tìm hiểu sự phát triển của các thể loại tác phẩm thanh nhạc Việt Nam - *An insight into the development of Vietnamese vocal works.* 46
- Hà Thị Ngọc Mai:** Nâng cao chất lượng môn Tiếng Anh cho học sinh tiểu học thông qua phương pháp dạy từ vựng. - *Improving the quality of teaching English for primary school students through vocabulary development method.* 49
- Mai Thị Thanh Nga, Trần Thị Thu Hương, Trần Thị Vân:** Giải pháp cải thiện kỹ năng đọc hiểu tiếng Anh cho SV không chuyên năm thứ nhất tại Trường Đại học sư phạm kỹ thuật Nam Định - *Solutions to improve English reading comprehension skills for first-year non-English major students at Nam Dinh University of Technology and Education.* 52
- Hà Minh Phương:** The importance of cultural vocabulary acquisition in practicing reading skill of foreign language learners. 55
- Nguyễn Thị Thanh Hà, Trần Thị Thu Hiền, Dương Thị Hồng:** Improving students' perceptions of learner autonomy in learning english at Thuong Mai university. 58
- Nguyen Thị Hong Phuong:** Creating 5th graders' motivation in learning English through online game design at Le Van Tam Primary School, District 7, Ho Chi Minh City. 61
- Lam Thu Hang:** Applying KWL techniques in combination with group activities to propose solutions to develop 21st century skills through 9th grade English reading lessons. 64
- Le Phuong Tra, Nguyen Thi Thanh Hue:** Improving The Quality of Accounting Human Resource in Vietnam in The Context of Digital Transformation: From Educational Perspective. 67
- Ha Thi Ngoc Mai:** Improving the quality of English subject for elementary students through vocabulary teaching method. 70
- Pham Thi Phuong:** Impacts of the case-study method on English acquisition: perspectives 73

of transnational students.	
Trần Thị Hạnh: How to improve speaking skills for students at Dong nai technology University.	76
Lỗ Thị Nhung: Phương pháp dạy tiết tấu, ngữ điệu trong các loại câu tiếng Anh cho SV không chuyên ngữ Trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình. - <i>Methods of teaching rhythm and intonation in English sentences for non-English major students at Hoa Binh College of Education.</i>	79
Nguyễn Thị Hà Đông: Cải thiện kỹ năng đọc hiểu tiếng Nga cho sinh viên không chuyên ngữ. - <i>Improving Russian reading comprehension skills for non-Russian major students</i>	82
Lương Thị Thu Hà: Nâng cao hiệu quả tích hợp âm nhạc trong tổ chức HĐ làm quen các biểu tượng toán cho trẻ 5-6 tuổi. - <i>Improving the effectiveness of music integration in organizing activities to familiarize children aged 5-6 with math symbols</i>	85
Lò Mai Thoan: Thực trạng sử dụng phương pháp dạy học theo dự án của giảng viên Trường Cao đẳng Sơn La. - <i>Actual situation of using project-based teaching method by lecturers at Son La College.</i>	88
Đoàn Thị Minh Hạnh, Nguyễn Đặng Hải Chánh: Biện pháp rèn luyện kỹ năng tổ chức HĐ học dưới dạng trò chơi cho trẻ mẫu giáo đối với SV ngành GDMN Trường Cao đẳng Kỹ thuật Công nghệ Quy Nhơn. - <i>Measures to practice skills in organizing games as learning activities for preschool children for students majoring in Preschool Education at Quy Nhon College of Engineering and Technology.</i>	91
Lê Thị Thu Hoài: Nghiên cứu ảnh hưởng của văn hóa tới quá trình dạy tiếng Việt cho Luru học sinh Lào tại Trường Đại học Hoa Lư. - <i>Research on the influence of culture on the process of teaching Vietnamese to Laotian students at Hoa Lu University.</i>	94
Võ Nguyễn Đoàn Trinh: Rèn kỹ năng tổ chức trò chơi nhỏ trong sinh hoạt đội của SV ngành Giáo dục học tại Trường Đại học Thủ Dầu Một, tỉnh Bình Dương. - <i>Training skills of organizing small games in team activities of students majoring in Education at Thu Dau Mot University, Binh Duong province.</i>	97
Nguyễn Thị Việt Tú: Những vấn đề về rèn luyện kỹ năng nghiên cứu khoa học cho sinh viên ở trường đại học. - <i>Problems of training scientific research skills for students at university.</i>	100
Bùi Đăng Khoa: Một số kiến nghị nâng cao tính tích cực của SV trong học tập môn Tin học tại Trường Đại học Cảnh sát nhân dân. - <i>Some recommendations to improve students' activeness in studying Informatics at People's Police University.</i>	103
Trần Anh Đức: Nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả của các bài tập nâng cao thể lực cho SV năm thứ nhất Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. - <i>Research on selection and evaluation of the effectiveness of physical training exercises for first-year students at Ho Chi Minh University of Banking</i>	106
Thái Việt Hưng, Nguyễn Trường Đông: Ứng dụng một số bài tập chuyên môn nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho SV Trường Đại học Mỏ - Địa chất. <i>Application of some professional exercises to improve long jump technique for students at University of Mining - Geology.</i>	109
Đặng Văn Giáp: Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chạy 60m cho nam SV học môn Giáo dục Thể chất Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh - <i>Building a standard for evaluating 60m running fitness for male students studying Physical Education at Ho Chi Minh University of Banking.</i>	112
Vũ Hồng Thái, Nguyễn Khánh Quang: Xây dựng bài tập phát triển thể lực cho nam SV khoa Quản lý tài nguyên Trường Đại học Nông Lâm - Đại học Thái Nguyên. - <i>Building physical development exercises for male students at Faculty of Resource Management, University of Agriculture and Forestry - Thai Nguyen University</i>	114
Nguyễn Thị Hoàng Dung, Võ Văn Hào, Diệp Thanh Phong: Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng một số bài tập khắc phục sai lầm trong giai đoạn ra sức cuối cùng trong kỹ thuật ném lao cho SV chuyên sâu điền kinh. - <i>Evaluating the effectiveness of the application of some exercises to correct mistakes in the final stage of exertion in the javelin throwing technique for students majoring in Athletics.</i>	117
Nguyễn Thanh Hà, Nguyễn Văn Xu: Phát triển đội ngũ giáo viên dạy môn Tích hợp tại các trường trung học cơ sở trên địa bàn thành phố Cao Lãnh, tỉnh Đồng Tháp - <i>Developing a team of teachers to teach Integrative subjects at junior high schools in Cao Lanh city, Dong Thap province</i>	120
Nguyễn Thị Như Hương, Lê Thị Lan Phương: Thử nghiệm vận dụng mạng xã hội vào giảng dạy học phần Giáo dục hoà nhập cho SV ngành GDMN tại Trường Đại học Quảng Bình. - <i>Experimental application of social networks in teaching Inclusive Education for students majoring in Early Childhood Education at Quang Binh University.</i>	123
Nguyễn Trường Giang: Đại học đa lĩnh vực: nhìn từ góc độ cấu trúc quản trị và HĐ thực tiễn ở Việt Nam. - <i>Multidisciplinary university: from the perspective of governance structure and practice in Vietnam.</i>	126
Trần Lương, Nguyễn Thị Bích Phượng: Mức đạt chuẩn đầu ra chương trình đào tạo trình độ thạc sĩ ngành quản lý giáo dục Trường đại học Cần Thơ. - <i>The level of achievement of the outcome standards of the master's degree program in educational management at Can Tho University.</i>	129
QUẢN LÝ GIÁO DỤC - EDUCATION MANAGEMENT	132
Phan Thái Hiệp: Phát triển năng lực chuyên môn cho giáo viên ở các trường tiểu học đáp ứng Chương trình giáo dục phổ thông 2018. - <i>Professional development for teachers in primary schools in response to the 2018 General Education Program.</i>	132
Lưu Hoàng Hiếu: Phát triển đội ngũ tổ trưởng chuyên môn ở các trường THCS Thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang. - <i>Developing the team of professional leaders in secondary schools in Rach Gia city, Kien Giang province.</i>	135
Phan Thành Công: Yêu cầu năng lực của cán bộ quản lý trường trung học đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục. - <i>Competence requirements of high school administrators to meet educational innovation requirements.</i>	138
Bùi Thị Minh Thùy: Phát triển năng lực nghề nghiệp cho đội ngũ giáo viên trường mầm non ở thành phố Đồng Xoài, tỉnh Bình Phước - <i>Professional development for preschool teachers in Dong Xoai city, Binh Phuoc province.</i>	141
Phan Thị Ngọc Nhận, Nguyễn Thành Nhân: Quản lý hoạt động trải nghiệm cho học sinh các trường tiểu học thành phố Pleiku, tỉnh Gia Lai. - <i>Managing experiential activities for primary school students in Pleiku city, Gia Lai province.</i>	144
Bùi Thị Xuân: Quản lý hoạt động bảo đảm chất lượng giáo dục của các trường THCS thành phố Đồng Xoài, tỉnh Bình Phước - <i>Managing education quality assurance activities of secondary schools in Dong Xoai city, Binh Phuoc province.</i>	147
Nguyễn Huy Dũng: Biện pháp quản lý hoạt động phát triển ngôn ngữ cho trẻ mẫu giáo ở các trường mầm non công lập. - <i>Measures to manage language development activities for preschool children in public preschools.</i>	150
Lê Phạm Thủy Trang: Thực trạng quản lý hoạt động phát triển ngôn ngữ cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi tại các trường mầm non công lập huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh. - <i>The current situation of managing language development activities for preschool children aged 5-6 at public preschools in Hoc Mon district, Ho Chi Minh City.</i>	153
Hoàng Thị Tú, Lục Thị Thanh Huyền: Biện pháp tổ chức hoạt động hình thành biểu tượng, tập hợp số lượng và phép đếm cho trẻ mẫu giáo 3-4 tuổi ở trường mầm non. - <i>Measures to organize activities of forming symbols, gathering numbers and counting for preschool children aged 3-4 in preschool</i>	156
Nguyễn Thị Vân: Văn hóa nhà trường và vai trò của người đứng đầu quản lý trong xây dựng văn hoá nhà trường. - <i>School culture and the role of the managers in building school culture.</i>	159

Ứng dụng một số bài tập chuyên môn nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên Trường đại học Mỏ - Địa chất

Thái Việt Hưng*; Nguyễn Trường Đông**

*GVC, ThS; GV,ThS. Trường Đại học Mỏ Địa chất

Received: 7/12/2022; Accepted: 12/12/2022; Published: 16/12/2022

Abstract: The survey on teaching movement techniques to students in physical education over the past years show that, although the school has constantly innovated the teaching methods, the results of seated long jump are not as expected. The article presents the application of some professional exercises to improve the seated long jump technique for students at University of Mining and Geology.

Keywords: Applications, professional exercises, seated long jump technique, students at University of Mining - Geology.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một môn học quan trọng, góp phần thực hiện mục tiêu: “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ HS, SV có điều kiện “phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Điền kinh là môn thể thao hết sức quan trọng, giúp nâng cao các tố chất vận động, là nội dung giảng dạy chính trong trường học ở các cấp. Đồng thời điền kinh cũng được xác định là môn mũi nhọn trong xu thế các môn thể thao hiện đại ngày nay.

Kết quả khảo sát quá trình dạy học kỹ thuật động tác cho SV trong môn GDTC trong những năm qua cho thấy, mặc dù nhà trường đã không ngừng đổi mới về PP giảng dạy, song kết quả đào tạo môn học nhảy xa kiểu ngồi vẫn chưa đạt hiệu quả như mong muốn. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn cần phải đổi mới, nâng cao chất lượng đào tạo cho SV trong nhà trường ở thời gian tới.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng những yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả giảng dạy KTNXKN cho SV trường Đại học Mỏ - Địa chất

Thông qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, tham khảo thực tiễn công tác giảng dạy - huấn luyện tại một số trung tâm huấn luyện thể thao và các trường đại học trên phạm vi toàn quốc, chúng tôi đã tổng hợp được một số yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả HĐ giảng dạy - huấn luyện KTNXKN cho SV, bao gồm: tố chất thể lực, quá trình nhận thức, yếu tố tiếp thu kỹ thuật

động tác, PP và hình thức tổ chức giảng dạy, phương tiện giảng dạy, yếu tố thể hình, điều kiện môi trường tập luyện. Để có thể xác định được yếu tố chủ yếu ảnh hưởng đến hiệu quả giảng dạy, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, GV có kinh nghiệm thông qua phiếu phỏng vấn. Đây là cơ sở để tiến hành lựa chọn, xác định các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong nhảy xa kiểu ngồi cho SV trường ĐH Mỏ - Địa chất. Kết quả ở bảng 2.1.

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn những yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả giảng dạy KTNXKN (n = 30)

TT	Yếu tố ảnh hưởng	Kết quả phỏng vấn	
		Số ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Tố chất thể lực	29	96,67
2	Quá trình nhận thức	26	86,67
3	Yếu tố tiếp thu kỹ thuật động tác	25	83,33
4	PP và hình thức tổ chức giảng dạy	25	83,33
5	Phương tiện giảng dạy	24	80,00
6	Yếu tố thể hình	22	73,33
7	Điều kiện môi trường tập luyện	10	33,33

Kết quả ở bảng 2.1 cho thấy, hầu hết các yếu tố mà chúng tôi đưa ra đều được các giảng viên, chuyên gia lựa chọn và cho rằng các yếu tố này có ảnh hưởng đến hiệu quả giảng dạy KTNXKN cho SV (trên 70% ý kiến lựa chọn). Còn lại yếu tố điều kiện môi trường tập luyện thì có rất ít ý kiến lựa chọn (10/30 ý kiến chiếm 33,33%).

2.2.2. Thực trạng HĐ giảng dạy KTNXKN cho SV trường ĐH Mỏ - Địa chất

2.2. Thực trạng nội dung chương trình giảng dạy môn học nhảy xa kiểu ngồi cho SV

Mục đích của chương trình giảng dạy môn nhảy

xa là trang bị cho SV những kiến thức cơ bản về kỹ thuật, sửa chữa sai lầm trong thời gian học tập. Yêu cầu: Sau khi học tập, SV phải nắm được kỹ thuật cơ bản của môn nhảy xa kiểu ngồi, PPDH, PPTô chức thi đấu, trọng tài môn nhảy xa, đồng thời đạt được thành tích nhảy xa theo mức điểm đã được quy định. Tỷ lệ thời gian giảng dạy trong chương trình môn học nhảy xa

Qua khảo sát cho thấy: Tổng số giờ giảng dạy môn học GDTC cho SV là 15 tiết, trong đó các nội dung thực hành là: 14/15 tiết, chiếm 93,33%, mỗi tiết học là 50 phút. Theo chương trình này, chủ yếu thời gian được sử dụng để giảng dạy và hoàn thiện các kỹ thuật (chiếm từ 13,33 đến 16,67%), còn lại thời gian huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn được sắp xếp vào các giáo án giảng dạy và được đưa vào phần cuối của buổi học. Như vậy, với thời gian 15 tiết, không đủ để tập trung đi sâu giảng dạy - huấn luyện nhiều nội dung.

2.3. Thực trạng ứng dụng hệ thống các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy KTNXKN cho SV trường ĐH Mỏ - Địa chất

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập hỗ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu thông qua việc tham khảo chương trình, kế hoạch giảng dạy cho SV các khóa tại nhà trường. Căn cứ chương trình, kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy môn học nhảy xa kiểu ngồi trong CTĐT, chúng tôi tiến hành khảo sát việc sử dụng các bài tập hỗ trợ chuyên môn giảng dạy KTNXKN cho đối tượng nghiên cứu thuộc các nhóm bài tập sau:

- Nhóm 1. Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật chạy đà.
- Nhóm 2. Nhóm bài tập hỗ trợ giậm nhảy.
- Nhóm 3. Nhóm bài tập hỗ trợ trên không và tiếp đất.
- Nhóm 4. Nhóm bài tập hỗ trợ phối hợp.
- Nhóm 5. Nhóm bài tập hỗ trợ phát triển thể lực chuyên môn.

Kết quả thu được cho thấy:

- Các bài tập hỗ trợ chuyên môn giảng dạy KTNXKN thuộc các nhóm bài tập như đã trình bày ở trên đã được hầu hết các giảng viên sử dụng trong quá trình giảng dạy cho SV các khóa đại học không chuyên của nhà trường.

- Hệ thống các bài tập hỗ trợ KTNXKN được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật cho SV tại nhà trường chưa nhiều (từ 26 đến 30 bài tập). Đồng thời các bài tập hỗ trợ được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy kiểu ngồi chưa có hệ thống và phân bố không

đều ở các nhóm. Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm 2, nhóm 4 và nhóm 5 (từ 6 - 8 bài chiếm từ 17,86% đến 26,92%), ít nhất là ở các bài tập thuộc nhóm 1 và nhóm 3 (từ 4 - 5 bài tập chiếm tỷ lệ từ 13,33% đến 17,86%).

2.2.3. Xác định hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn nhằm nâng cao KTNXKN

Chúng tôi đã tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan, cũng như nghiên cứu các nguyên tắc, các đặc điểm trong giảng dạy. Kết quả tìm hiểu cho thấy:

- Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đối với các quá trình hình thành các kỹ thuật thuật riêng rẽ và kỹ thuật hoàn chỉnh.

- Các bài tập phải phù hợp với tâm sinh lý đối tượng cũng như trình độ phát triển thể chất của đối tượng tập luyện.

- Các bài tập hỗ trợ chuyên môn phải hình thành và phát triển được kỹ năng, kỹ xảo cho người tập.

- Các bài tập chuyên môn phải giúp khắc phục các yếu tố làm ảnh hưởng tới việc nắm bắt kỹ thuật và nâng cao thành tích như: tố chất thể lực, tâm lý.

- Cần đa dạng hóa các hình thức tập luyện, triệt để tận dụng các phương tiện tập luyện giúp cho quá trình chuyển đổi và liên kết kỹ năng tốt hơn.

- Các bài tập phải hợp lý, vừa sức và nâng dần độ khó khối lượng tập luyện, đặc biệt chú ý khâu an toàn tập luyện để tránh xa ra chấn thương.

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan, khảo sát công tác giảng dạy - huấn luyện KTNXKN cho SV các trường ĐH có giảng dạy môn điền kinh, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập hỗ trợ chuyên môn thuộc 5 nhóm ứng dụng trong giảng dạy cho SV không chuyên hệ đại học trường ĐH Mỏ - Địa chất và tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, GV, huấn luyện viên tham gia quản lý, huấn luyện, giảng dạy điền kinh. Kết quả phỏng vấn được trình bày qua bảng 2.2.

Bảng 2.2: Kết quả phỏng vấn việc sử dụng các bài tập hỗ trợ trong KTNXKN (n = 30)

TT	Tên bài tập	Mức độ ưu tiên			Điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 3 (1 điểm)		
1	Chạy tăng tốc độ 60m trên đường thẳng	3	8	9	34	56,67
2	Chạy đà trung bình 13 - 15 bước chạy thực hiện giậm nhảy vào hố cát	12	4	4	48	80,00
3	Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát	10	8	2	48	80,00



4	Chạy toàn đà trên đường thẳng có vạch báo hiệu	4	3	13	31	51,67
5	Chạy toàn đà có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối kết hợp giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát	11	7	2	47	78,33
6	Tại chỗ đặt chân giậm nhảy	13	5	2	55	91,67
7	Đi bộ một bước đặt chân giậm nhảy bước bộ	5	5	10	35	58,33
8	Chạy 3 bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay	13	5	2	55	91,67
9	Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát	12	4	4	48	80,00
10	Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát	6	5	9	37	61,67
11	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	4	4	12	32	53,33
12	Đứng tại chỗ mô phỏng động tác trên không và tiếp đất	15	5	0	55	91,67
13	Đứng trên bục gỗ thực hiện động tác trên không tiếp đất	14	4	2	52	86,67
14	Chạy 3-5 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không và tiếp đất có bục gỗ	11	5	4	47	78,33
15	Bám tay trên xà đơn thực hiện động tác trên không và bật người về phía trước	5	6	9	31	51,67
16	Đứng tại chỗ bật vào hố cát	12	5	3	48	80,00
17	Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không qua rào thấp hoặc xà ngang cao 40 - 50 cm	5	5	10	35	58,3
18	Chạy 5 - 7 bước đà thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất	14	4	2	52	86,67
19	Chạy đà ngắn 9 - 11 bước thực hiện động tác giậm nhảy, trên không và tiếp đất	12	5	3	48	80
20	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	5	4	11	34	56,67
21	Chạy đà trung bình thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất	10	6	4	46	76,67
22	Thực hiện toàn đà với nhịp điệu đà ổn định	11	4	5	46	76,67

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 2,2, chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao KTNXKN cho SV các lớp. Các bài tập đều có sự ưu tiên cao (>70%) bao gồm:

A. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy đà.

- Bài tập 1. Chạy đà trung bình 13 - 15 bước chạy thực hiện giậm nhảy vào hố cát.

- Bài tập 2. Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát.

- Bài tập 3. Chạy toàn đà có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối kết hợp giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát.

B. Nhóm bài tập bổ trợ giậm nhảy.

- Bài tập 4. Tại chỗ đặt chân giậm nhảy.

- Bài tập 5. Chạy 3 bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay.

- Bài tập 6. Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát.

C. Nhóm bài tập bổ trợ trên không và tiếp đất.

- Bài tập 7. Đứng tại chỗ mô phỏng động tác trên không và tiếp đất.

- Bài tập 8. Đứng trên bục gỗ thực hiện động tác trên không tiếp đất.

- Bài tập 9. Chạy 3 - 5 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không và tiếp đất có bục gỗ.

- Bài tập 10. Đứng tại chỗ bật vào hố cát.

D. Nhóm bài tập bổ trợ phối hợp.

- Bài tập 11: Chạy 5 - 7 bước đà thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất.

- Bài tập 12. Chạy đà ngắn 9 - 11 bước thực hiện động tác giậm nhảy, trên không và tiếp đất

- Bài tập 13: Chạy đà trung bình thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất.

- Bài tập 14. Thực hiện toàn đà với nhịp điệu đà ổn định.

3. Kết luận

Giảng dạy kỹ thuật cơ bản trong điền kinh nói chung và giảng dạy KTNXKN nói riêng cho SV các lớp không chuyên giữ một vai trò quan trọng trong quá trình đào tạo. Vấn đề sử dụng các bài tập bổ trợ trong giảng dạy KTNXKN cho SV hiện nay cần được chú trọng nhiều hơn nữa. Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập bổ trợ.

Tài liệu tham khảo.

1. Quang Hưng lược dịch “*Bài tập chuyên môn trong Điền kinh*”, NXB TDTT Hà Nội.

2. Vũ Đức Thu (1995) – *Lý luận và phương pháp GDTC*, NXB Giáo dục.

3. Dương Nghiệp Chí – Phạm Khắc Học, “*Sách Giáo trình Điền kinh*”, NXB TDTT Hà Nội 1996.