

Ứng dụng các bài tập tăng cường sức mạnh giậm nhảy trong môn Nhảy xa cho sinh viên Trường Đại học Mỏ- Địa chất

Lê Viết Tuấn*

* ThS, GVC. Trường Đại học Mỏ – Địa chất

Received: 8/2/2023; Accepted: 15/2/2023; Published: 20/2/2023

Abstract: By scientific research methods, the author has used basic exercises to strengthen the jumping strength in the long jump for students of the University of Mining and Geology.

Keywords: Strength training exercises for students.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) là một loại hình giáo dục, một quá trình giáo dục có tổ chức, có mục đích, có kế hoạch để truyền thụ những tri thức, kỹ năng kỹ xảo (KNKX) vận động... từ thể hệ này cho thể hệ khác.

Giáo dục thể chất trong nhà trường là môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, HS, SV các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tâm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

Trong hệ thống GDTC nước ta, điền kinh là một môn thể thao có vị trí quan trọng, một số nội dung cơ bản của điền kinh đã được đưa vào giảng dạy trong các trường học các cấp. Ngoài ra, điền kinh còn là môn thi đấu bắt buộc tại các đại hội thể thao quốc gia, khu vực và quốc tế.

Tuy nhiên, trong quá trình giảng dạy tại Trường Đại học Mỏ - Địa chất, vẫn còn nhiều SV tổ chức thể lực kém, không tập trung nắm bắt yếu lĩnh kỹ thuật, lười tập... dẫn tới không hoàn thành chỉ tiêu môn học đề ra, ảnh hưởng tới kết quả học tập môn học GDTC.

Giậm nhảy là một giai đoạn cực kỳ quan trọng trong kỹ thuật nhảy xa. Muốn đạt thành tích cao, ngoài yếu tố kỹ thuật thì sức mạnh của chân khi thực hiện động tác giậm nhảy có vai trò hết sức quan trọng. Nếu thực hiện không tốt có thể làm giảm thành tích thi đấu, thậm chí có thể phạm quy, truất quyền thi đấu hoặc bị chấn thương.

Xuất phát từ những yêu cầu của môn học và thực tiễn giảng dạy môn học nhảy xa trong nhiều năm qua, tôi đã tiến hành nghiên cứu, tìm hiểu và đề xuất báo cáo “**Ứng dụng các bài tập tăng cường sức mạnh giậm nhảy trong môn nhảy xa cho SV trường đại học Mỏ- Địa chất**” nhằm góp phần nâng cao hiệu

quả học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Mỏ - Địa chất.

2. Một số bài tập tăng cường sức mạnh giậm nhảy trong môn nhảy xa áp dụng cho SV trường ĐH Mỏ – Địa chất.

2.1. Nhảy ô tiếp sức:

Chuẩn bị: Kẻ vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 0,8 - 1,5 m của mỗi hàng kẻ 10 ô chữ nhật. mỗi ô có cạnh 0,4m, cạnh kia 1 - 1,5m. Tập hợp SV theo hàng dọc sau vạch xuất phát (tương ứng với mỗi hàng ô chuẩn bị)

Cách thực hiện: Lần lượt từng SV ở mỗi hàng bật nhảy bằng hai chân vào ô 1, sau đó bật tách hai chân vào ô số 2 và 3, tiếp tục như vậy cho đến ô cuối. Sau đó bật nhả quay 180°, rồi nhảy lần lượt qua các ô về vạch xuất phát, đưa tay chạm tay bạn thứ hai. Số 2 bật nhảy như số 1 và cứ như vậy cho hết hàng. hàng nào nhảy xong trước, ít phạm quy là thắng.

2.2. Bật xa tiếp sức

Chuẩn bị: Kẻ vạch xuất phát, cách vạch xuất phát 6 - 8m đánh 2 - 4 dấu chấm hoặc cắm cờ nhỏ làm chuẩn. Tập hợp SV thành những hàng dọc, thẳng hướng với cờ. Mỗi đội, em số một (đứng trên cùng) cầm một quả bóng

Cách thực hiện: Các em số 1 kẹp bóng vào giữa hai đùi, khi có lệnh, bật nhảy bằng hai chân từ vạch xuất phát đến cờ, bật nhảy vòng qua cờ về vạch xuất phát đưa bóng cho bạn số 2. Số 2 làm như số một, lần lượt cho đến hết hàng. Đội nào xong trước, ít phạm quy, hàng ngũ ngay ngắn, hàng đó thắng cuộc. (nếu bóng rơi, được nhặt và tiếp tục bật xa)

2.3. Nhảy cừu

Chuẩn bị: Tập hợp SV thành 2 - 4 hàng dọc nam riêng, nữ riêng. Mỗi hàng 1 - 3 em ra đóng vai “cừu”

Cách thực hiện: Các em lần lượt chạy đà đến cừu, đặt hai tay lên lưng cừu nhảy dạng hai chân để vượt qua cừu, sau đó về tập hợp ở cuối hàng hoặc



nhảy tiếp qua cừu thứ 2, 3 rồi về tập hợp.

2.4. Lò cò tiếp sức

Chuẩn bị: Như bật xa tiếp sức, người số 1 cầm tín vật

Cách thực hiện: Các em số 1 một tay cầm tín vật, , khi có lệnh, bật nhảy bằng một chân, một chân co gối từ vạch xuất phát đến cờ, bật nhảy vòng qua cờ về vạch xuất phát đưa tín vật cho bạn số 2. Số 2 làm như số một, lần lượt cho đến hết hàng. Đội nào xong trước, ít phạm quy, hàng ngũ ngay ngắn, hàng đó thắng cuộc.(nếu bóng rơi, được nhặt và tiếp tục bật xa)

2.5. Chạy tiếp sức nhảy qua chướng ngại vật

Chuẩn bị: Kẻ vạch xuất phát, cách vạch xuất phát 6 - 8m đánh 2 - 4 dấu chấm hoặc cắm cờ nhỏ làm chuẩn. Tập hợp SV thành những hàng dọc, thẳng hướng với cờ, người số 1 cầm tín vật. Chướng ngại vật trên đường chạy là ghế thể dục

Cách thực hiện: Các em số 1, khi có lệnh chạy từ vạch xuất phát qua chướng ngại vật đến cờ, chạy vòng qua cờ về vạch xuất phát đưa tín vật cho bạn số 2. Số 2 làm như số một, lần lượt cho đến hết hàng. Đội nào xong trước, ít phạm quy, hàng ngũ ngay ngắn, hàng đó thắng cuộc.(nếu bóng rơi, được nhặt và tiếp tục bật xa)

2.6. Chạy đà giậm nhảy rơi vào các vạch tính điểm

Chuẩn bị: Hố cát có chia vạch thành tích theo mức độ của SV (ví dụ: SV lớp 8: nữ chia vạch từ mức 2m - 3m, 20cm chia một vạch điểm từ 5 - 10, nam chia vạch từ mức 2,5m - 3,5m, 20cm chia một vạch điểm từ 5 - 10). SV xếp thành hàng dọc theo tổ sau vạch xuất phát (đường chạy đà 10 - 15m)

Cách thực hiện: Từng SV trong tổ thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi, rơi vào vạch nào tính theo điểm ở mức đó. Đội nào có tổng số điểm cao hơn là hàng đó thắng.

2.7. Hai chân bật nhảy liên tục qua vài rào gần sát nhau

Chuẩn bị: Chuẩn bị 3 - 5 ghế thể dục (cao 40cm) để cách nhau 80 - 100cm. SV xếp theo hàng dọc

Cách thực hiện: Các hàng thi với nhau bằng cách bật nhảy bằng hai chân liên tục qua các rào, hàng nào thực hiện hết số người trước hàng đó thắng. Chú ý an toàn

2.8. Nhảy dây đơn

Chuẩn bị: Chuẩn bị dây nhảy, HS xếp theo hàng dọc, cử SV làm trọng tài từng hàng đếm số lần nhảy đúng của từng người.

Cách thực hiện: Mỗi hàng từng em lần lượt lên thực hiện nhảy dây đơn (không bước đệm hoặc có bước đệm)khi bị lỗi thì em khác thay thế lên thực

hiện, khi tất cả thành viên trong hàng thực hiện xong, hàng nào tổng số lần thực hiện nhiều hơn thì hàng đó thắng.

2.9. Nhảy vượt “rào” tiếp sức

Chuẩn bị: Kẻ một vạch xuất phát, chia số SV thành hai nhóm chơi. Trong mỗi nhóm cử 6 - 10 SV tiến về trước vạch xuất phát 1m và lần lượt ngồi theo từng cặp, mặt quay vào nhau, một tay chống sau, tay kia đưa về trước cao ngang ngực sao cho đầu ngón tay người này chạm đầu ngón tay người đối diện với mình tạo thành một hàng “rào”, rào nọ cách rào kia 1 - 2m, số SV còn lại xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát theo hướng vuông góc với rào. Số người giữa hai hàng ngang nhau kể cả nam, nữ

Cách thực hiện: Khi có lệnh, hai em số một của hai đội chạy về trước, bật nhảy bằng một chân qua lần lượt các rào, sau đó quay ngược lại và cùng lần lượt bật nhảy qua các rào, rồi tay chạm bạn thứ hai, bạn số hai làm như bạn thứ nhất và cứ lần lượt như vậy cho đến hết hàng. đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

3. Kết luận

Qua quá trình giảng dạy nhiều năm tại trường Đại học Mỏ - Địa chất, chúng tôi nhận thấy rằng các môn học Điền kinh nói chung hay môn học Nhảy xa kiểu ngồi nói riêng có vai trò hết sức quan trọng. Ngoài mục tiêu trang bị kiến thức, tăng cường sức khỏe, tinh thần vượt khó, ý chí vươn lên...nó còn có vai trò hết sức quan trọng nữa là chuẩn bị thể lực, tạo nền tảng cho việc tập luyện nhiều môn thể thao khác cũng như giúp SV chuẩn bị thể lực cho công tác sau khi ra trường.

Các bài tập phát triển sức mạnh giậm nhảy trong môn nhảy xa rất phong phú, đặc biệt là những bài tập lồng ghép yếu tố trò chơi thường đơn giản, không đòi hỏi trang thiết bị, sân bãi chuyên biệt, vừa tạo không khí thoải mái, vừa chơi vừa rèn luyện sức mạnh của chân và tạo hứng thú hơn cho SV khi tập luyện, dễ dàng áp dụng với đối tượng mới tập như HS, SV. Tuy nhiên chưa được đưa vào giảng dạy một cách có hệ thống cho SV Trường Đại học Mỏ - Địa chất.

Tài liệu tham khảo

1. Thể dục Thể thao 77/2006/QH 11, Hà Nội,
2. Quốc hội (2012), Luật Giáo dục đại học 08/2012/QH13, Hà Nội
3. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), Giáo trình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT, NXB TDTT, TP.HCM,
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV. Hà Nội