

# LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NHẢY XA CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

Hoàng Sỹ Trung

Trường Đại học Hồng Đức  
Email: hoangsytrung@hdu.edu.vn

## Article History

Received: 06/4/2020

Accepted: 20/4/2020

Published: 08/5/2020

## Keywords

professional physical training, long jump, physical education, students of physical education, Hong Duc University.

## ABSTRACT

Long jump is the basic content for students majored in Physical Education at Hong Duc University. The specialized exercises applied in long jump module are mainly supporting technical development. However, there are few physical development exercises, and the system of specialized physical development exercises have not been developed yet. Therefore, the study aims at developing systematic physical development exercises in long jump module for Physical Education majors at Hong Duc University. Using regular scientific research methods, we have selected 9 exercises to evaluate and determine the development of professional physical development of students at Physical Education Faculty of Hong Duc University. This is the scientific basis for evaluating and adjusting the program content to meet the training objectives of the school.

## 1. Mở đầu

Trường Đại học Hồng Đức được thành lập theo Quyết định số 797/TTg ngày 24/9/1997 của Thủ tướng Chính phủ trên cơ sở các Trường Cao đẳng Sư phạm, Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật và Cao đẳng Y tế Thanh Hóa với mục tiêu là đào tạo nguồn lao động cho tỉnh Thanh Hóa và khu vực Bắc miền Trung. Hiện trường đang tổ chức đào tạo trên 10.000 sinh viên (SV) với nhiều ngành nghề khác nhau. Trong những năm qua, công tác giáo dục thể chất (GDTC) cũng như các hoạt động thể dục - thể thao trong trường đã hướng tới việc phát triển thể chất của SV cho phù hợp với yêu cầu, đặc điểm ngành nghề sau này.

Khoa GDTC được giao nhiệm vụ đào tạo giáo viên chuyên ngành Thể dục đã đề ra nhiệm vụ chiến lược của mình nhằm phục vụ cho mục tiêu chung của tỉnh Thanh Hóa và đất nước trong tình hình đổi mới. Việc nâng cao chất lượng đào tạo là nhiệm vụ trọng tâm, là việc làm thường xuyên nhằm không ngừng hoàn thiện hệ thống đào tạo của nhà trường và khoa với nhiều biện pháp và cách thức khác nhau như: áp dụng quy trình đào tạo mới, cải tiến chương trình, nội dung giảng dạy, dần hiện đại hoá dụng cụ tập luyện, cơ sở vật chất, tổ chức biên soạn chương trình, giáo trình, tài liệu,... tạo nên nguồn nhân lực có chất lượng đáp ứng nhu cầu đổi mới của tỉnh và đất nước.

Trong nội dung chương trình đào tạo của Khoa GDTC, Nhảy xa là nội dung cơ bản đối với SV chuyên ngành Đại học GDTC của Trường Đại học Hồng Đức. Chính vì vậy, nhiệm vụ nghiên cứu, đổi mới, không ngừng hoàn thiện hệ thống các bài tập đáp ứng nâng cao chất lượng giảng dạy môn Nhảy xa luôn là vấn đề cấp thiết. Hiện tại, các bài tập chuyên môn được áp dụng trong giảng dạy môn Nhảy xa chủ yếu là các bài tập hỗ trợ phát triển kỹ thuật, có rất ít các bài tập phát triển thể lực và chưa xây dựng được hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn.

Xuất phát từ thực tế trên, bài viết tiến hành nghiên cứu nhằm lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhảy xa cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập môn Nhảy xa của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

#### 2.1.1. Thực trạng nội dung chương trình học phần Nhảy xa của sinh viên ngành Giáo dục thể chất

Để xác định thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập môn Nhảy xa của SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức, chúng tôi tiến hành đánh giá nội dung đề cương chi tiết học phần Nhảy xa trong chương trình đào tạo. Qua khảo sát các tài liệu có liên quan, chúng tôi nhận thấy học phần Nhảy xa được xây dựng trong thời lượng là 02 tín chỉ, bao gồm 6 tiết lý thuyết và 36 tiết thực hành.

*Về kiến thức:*

- SV hiểu biết một cách có hệ thống về mục tiêu, nhiệm vụ, nội dung, phương pháp, phương tiện, hình thức tổ chức, cách đánh giá kết quả dạy học môn Nhảy xa (kiểu ngồi, uốn thân) và Nhảy ba bước... làm cơ sở vận dụng vào hoạt động dạy học cho học sinh trung học phổ thông.

- SV có được những hiểu biết chung về môn Nhảy xa, Nhảy ba bước, những kiến thức cơ bản của lí thuyết chuyên môn: + Nguyên lí kĩ thuật môn Nhảy xa; + Kĩ thuật các giai đoạn môn Nhảy xa (kiểu ngồi, uốn thân), Nhảy ba bước; + Phương pháp giảng dạy môn Nhảy xa (kiểu ngồi, uốn thân), Nhảy ba bước; + Các bài tập bổ trợ, các phương pháp tập luyện trong quá trình giảng dạy kĩ thuật môn Nhảy xa (kiểu ngồi, uốn thân), Nhảy ba bước. Các bài tập bổ trợ kĩ thuật chuyên môn, các bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn...; + Luật thi đấu, cách tổ chức thi đấu, trọng tài môn Nhảy xa, Nhảy ba bước.

*Về kĩ năng:*

- Có kĩ năng làm mẫu chính xác các động tác bổ trợ kĩ thuật môn Nhảy xa, Nhảy ba bước: đưa đặt chân giậm, giậm nhảy bước bộ.

- Có kĩ năng thực hành tốt và thể hiện được những yêu cầu chính của môn học: + Môn Nhảy xa (kiểu ngồi, uốn thân): chạy đà, giậm nhảy, bay trên không và rơi xuống đất; + Môn Nhảy ba bước: Kĩ thuật bước trượt, bước bộ và bước nhảy.

- Thực hành và áp dụng các biện pháp tập luyện chủ yếu để hướng dẫn tập luyện nâng cao thành tích (sử dụng một số môn thể thao để tập bổ trợ cho môn học).

- Có khả năng soạn giáo án, lên lớp giảng dạy môn Nhảy xa, Nhảy ba bước cho học sinh trung học phổ thông.

- Có năng lực tổ chức và thực hiện được nhiệm vụ của các bộ phận trọng tài môn Nhảy xa, Nhảy ba bước (tổ trưởng trọng tài, trọng tài viên, trọng tài thư kí).

### 2.1.2. Thực trạng sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong học môn Nhảy xa của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

Qua khảo sát, chúng tôi thu đánh giá được thực trạng sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy môn Nhảy xa được như sau:

*Bảng 1. Thực trạng sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy môn Nhảy xa*

Nhóm bài tập	Bài tập	Khôi lượng
Nhóm bài tập khắc phục lượng đối kháng của bản thân	Bài tập 1: Chạy XPC 30m	3-5 lần
	Bài tập 2: Chạy tốc độ cao 30m	3-5 lần
	Bài tập 3: Chạy đạp sau 30m	2-3 lần
	Bài tập 4: Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân	2-3 lần
Nhóm bài tập khắc phục lượng đối kháng bên ngoài	Bài tập 5: Bật xa tại chỗ	3-5 lần
	Bài tập 6: Bật xa 3 bước	3-5 lần
	Bài tập 7: Bật xa 5 bước	3-5 lần
Nhóm bài tập kĩ thuật	Bài tập 8: Bật xa tại chỗ trên bục uốn thân	2-3 lần
	Bài tập 9: Chạy đà 3 bước bật bục uốn thân	2-3 lần
	Bài tập 10: Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy bước bộ	2-3 lần
	Bài tập 11: Chạy đà trung bình thực hiện kĩ thuật	2-3 lần
	Bài tập 12: Chạy toàn đà thực hiện kĩ thuật	2-3 lần

Có thể kết luận các bài tập được sử dụng trong giảng dạy nhảy xa còn rất đơn giản, mức độ sử dụng chưa nhiều, các bài tập sử dụng chưa đa dạng, phong phú.

### 2.1.3. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Nhảy xa, qua tham khảo các tài liệu có liên quan cho thấy, quá trình lựa chọn các test đánh giá phải tuân thủ theo 3 nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực, tâm lí, y học, hứng thú, kĩ thuật, chiến thuật.

- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết của đối tượng nghiên cứu. Nói cách khác, việc thực hiện nguyên tắc này là việc lựa chọn các test nhằm đánh giá tổ chất thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, việc lựa chọn các test ở mặt này chính là việc xác định trình độ thể lực và

các đặc tính chuyên môn khác, thông thường các test được lựa chọn phải hướng đến việc đánh giá các năng lực sau: + Về tốc độ tối đa; + Sức mạnh bột phát, sức mạnh bền; + Khả năng phối hợp vận động; + Khả năng khéo léo; + Năng lực tinh thần; + Các khả năng chuyên biệt khác (cảm giác của tốc độ chạy đà).

- *Nguyên tắc 3*: Các test lựa chọn phải có các tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn học tập của SV Khoa GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

Từ kết quả nghiên cứu thu được như trình bày ở trên, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu Đề tài đã tổng hợp được 12 test đánh giá thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức bao gồm:

- |                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| - Bật xa tại chỗ (m)   | - Chạy 30m xuất phát cao (s)  |
| - Bật xa 3 bước (m)    | - Chạy 30m tốc độ cao (s)     |
| - Bật xa 5 bước (m)    | - Chạy 60m xuất phát cao (s)  |
| - Bật xa 7 bước (m)    | - Chạy 60m tốc độ cao (s)     |
| - Bật xa 10 bước (m)   | - Chạy 100m xuất phát cao (s) |
| - Bật cao với bảng (m) | - Chạy 200m (s)               |

Phương pháp phỏng vấn được chúng tôi sử dụng với mục đích lựa chọn được các test phù hợp để đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Đối tượng phỏng vấn là 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên thể dục - thể thao. Thời điểm phỏng vấn: tháng 01/2019. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở *bảng 4*.

*Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức*

TT	Nội dung test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số lượng	Tỉ lệ (%)	Số lượng	Tỉ lệ (%)	Số lượng	Tỉ lệ (%)
1	Bật xa tại chỗ (m)	30	100	0	0	0	0
2	Bật xa 3 bước (m)	28	93,33	2	6,67	0	0
3	Bật xa 5 bước (m)	19	63,33	6	20	5	16,67
4	Bật xa 7 bước (m)	10	33,33	8	26,7	12	40
5	Bật xa 10 bước (m)	9	30	10	33,3	11	36,67
6	Bật cao với bảng (m)	11	36,67	9	30	10	33,33
7	Chạy 30m xuất phát cao (s)	30	100	0	0	0	0
8	Chạy 30m tốc độ cao (s)	13	43,33	8	26,7	9	30
9	Chạy 60m xuất phát cao (s)	20	66,67	6	20	4	13,33
10	Chạy 60m tốc độ cao (s)	8	26,67	12	40	10	33,33
11	Chạy 100m xuất phát cao (s)	6	20	13	43,3	11	36,67
12	Chạy 100m (s)	10	33,33	14	46,7	6	20

Qua kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên thể dục - thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test đánh giá thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức (có tỉ lệ 63,3% - 100% ý kiến cho là quan trọng và rất quan trọng) gồm: - Bật xa tại chỗ (m); - Bật xa 3 bước (m); - Bật xa 5 bước (m); - Chạy 30m xuất phát cao (s); - Chạy 60m xuất phát cao (s).

## **2.2. Lựa chọn bài tập với dụng cụ để phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức**

### **2.2.1. Xác định các nguyên tắc lựa chọn và xây dựng bài tập**

Chúng tôi xác định có 4 nguyên tắc được đa số các nhà nghiên cứu quan tâm khi xây dựng các biện pháp đó là: *Nguyên tắc tính thực tiễn*: Các bài tập phải xuất phát từ thực tiễn cơ sở vật chất của Trường Đại học Hồng Đức; *Nguyên tắc tính đồng bộ*: Các bài tập phải đa dạng và trực diện giải quyết các vấn đề của thực tiễn; *Nguyên tắc tính khả thi*: Các bài tập đề xuất phải có khả năng thực thi; *Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học*: Các bài tập phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học.

### **2.2.2. Kết quả lựa chọn các bài tập**

Đề lựa chọn các bài tập cụ thể, trước hết chúng tôi tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn, khảo sát công tác giảng dạy môn Nhảy xa, phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên thể dục - thể thao, đồng thời dựa vào các nguyên tắc và cơ sở lựa chọn bài tập. Đề tài đã lựa chọn ra 51 bài tập và chia thành 9 nhóm (xem *bảng 3*).

Bước tiếp theo đề tài tiến hành phỏng vấn 51 bài tập (9 nhóm) mà đề tài đã lựa chọn và yêu cầu của phiếu phỏng vấn là: “Thầy/cô đánh giá bài tập nào phù hợp để phát triển thể lực chuyên môn SV chuyên ngành GDTC Trường Đại học Hồng Đức”.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức (n = 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		SL	%	SL	%	SL	%
<b>Nhóm 1: Bài tập với rào (9 bài tập)</b>							
1	- Bài tập 1: Chạy 3 bước đà, thực hiện động tác giậm nhảy bước bộ qua rào (thấp, trung bình, cao)	25	83,3	5	16,7	0	0
2	- Bài tập 2: Chạy 5-7 bước đà, thực hiện động tác giậm nhảy bước bộ qua rào (thấp, trung bình, cao)	26	86,7	4	13,3	0	0
3	- Bài tập 3: Bật co gối qua 10 rào liên tục (thấp, trung bình, cao)	20	66,7	10	33,3	0	0
4	- Bài tập 4: Chạy 3-5 bước, lò cò bằng chân giậm nhảy qua 10 rào liên tục (thấp, trung bình, cao)	10	33,3	20	66,7	0	0
5	- Bài tập 5: Chạy 3 bước, lò cò đôi chân qua 10 rào liên tục (thấp, trung bình, cao)	7	23,3	20	66,7	3	10
6	- Bài tập 6: Chạy 1 bước, lò cò đôi chân qua 10 rào liên tục (thấp, trung bình, cao)	0	0	6	20	24	80
7	- Bài tập 7: Chạy 5-7 bước đà, thực hiện toàn bộ kỹ thuật có rào cản sau ván giậm nhảy 1m (thấp, trung bình, cao)	3	10	21	70	6	20
8	- Bài tập 8: Chạy đà trung bình, thực hiện toàn bộ kỹ thuật có rào cản sau ván giậm nhảy 1m (thấp, trung bình, cao)	5	16,7	25	83,3	0	0
9	- Bài tập 9: Chạy toàn đà, thực hiện toàn bộ kỹ thuật có rào cản sau ván giậm nhảy 1m (thấp, trung bình, cao)	0	0	5	16,7	25	83,3
<b>Nhóm 2: Bài tập với tạ nhẹ 10-15% trọng lượng tạ tối đa (8 bài tập)</b>							
1	- Bài tập 10: Gánh tạ bật cổ chân tại chỗ	5	16,7	20	66,7	5	16,7
2	- Bài tập 11: Gánh tạ nâng cao đùi tại chỗ	3	10	20	66,7	7	23,3
3	- Bài tập 12: Gánh tạ bật co gối vuông góc tại chỗ	0	0	6	20	24	80
4	- Bài tập 13: Gánh tạ bật xoay đôi chân tại chỗ	0	0	7	23,3	23	76,7
5	- Bài tập 14: Gánh tạ bật đôi chân trên bục	5	16,7	24	80	1	3,33
6	- Bài tập 15: Gánh tạ chạy nâng cao đùi	18	60	5	16,7	7	23,3
7	- Bài tập 16: Gánh tạ chạy đập sau	19	63,3	8	26,7	3	10
8	- Bài tập 17: Gánh tạ nhảy chân sáo	0	0	8	26,7	22	73,3
<b>Nhóm 3: Bài tập với bao chì (9 bài tập)</b>							
1	- Bài tập 18: Chạy 30m xuất phát cao	30	100	0	0	0	0
2	- Bài tập 19: Chạy 60m xuất phát cao	30	100	0	0	0	0
3	- Bài tập 20: Chạy 5-7 bước đà thực hiện động tác giậm nhảy bước bộ	18	60	12	40	0	0
4	- Bài tập 21: Chạy đà trung bình thực hiện động tác giậm nhảy bước bộ	20	66,7	10	33,3	0	0
5	- Bài tập 22: Chạy toàn đà thực hiện động tác giậm nhảy bước bộ	30	100	0	0	0	0
6	- Bài tập 23: Đá hai chân luân phiên thẳng ra trước	0	0	5	16,7	25	83,3
7	- Bài tập 24: Đá thẳng chân lạng ra trước, chân giậm nhảy thu vuông góc (20-30m)	0	0	8	26,7	22	73,3
8	- Bài tập 25: Chạy nâng cao đùi	8	26,7	18	60	4	13,3

9	- Bài tập 26: Chạy đạp sau	8	26,7	18	60	4	13,3
Nhóm 4: Bài tập với dây nhảy (5 bài tập)							
1	- Bài tập 27: Nhảy dây đơn bằng chân giậm nhảy	2	6,67	22	73,3	6	20
2	- Bài tập 28: Nhảy hai lần đơn một lần kép bằng hai chân	0	0	22	73,3	8	26,7
3	- Bài tập 29: Nhảy dây kép bằng hai chân	0	0	21	70	9	30
4	- Bài tập 30: Nhảy dây kép bằng chân giậm nhảy	0	0	22	73,3	8	26,7
5	- Bài tập 31: Nhảy dây đá lăng chân ra trước	0	0	0	3	30	100
Nhóm 5: Bài tập với hồ cát (9 bài tập)							
1	- Bài tập 32: Bật xa tại chỗ	30	100	0	0	0	0
2	- Bài tập 33: Bật xa 3 bước	30	100	0	0	0	0
3	- Bài tập 34: Bật xa 5 bước	25	83,3	5	16,7	0	0
4	- Bài tập 35: Bật xa 7 bước	25	83,3	5	16,7	0	0
5	- Bài tập 36: Bật xa 10 bước	10	33,3	18	60	2	6,67
6	- Bài tập 37: Bật xa 3 - 5 - 7 bước	30	100	0	0	0	0
7	- Bài tập 38: Lò cò 4 bước (hai bước 1 chân) vào hồ cát	12	40	12	40	6	20
8	- Bài tập 39: Lò cò 10 bước (hai bước 1 chân) vào hồ cát	0	0	5	16,7	25	83,3
9	- Bài tập 40: Bật thu gói trong cát (20-30 lần)	0	0	8	26,7	22	73,3
Nhóm 6: Bài tập với bậc thang hoặc khán đài (5 bài tập)							
1	- Bài tập 41: Chạy leo bậc thang	5	16,7	18	60	7	23,3
2	- Bài tập 42: Lò cò leo bậc thang	2	6,67	20	66,7	8	26,7
3	- Bài tập 43: Bật ếch leo bậc thang	0	0	8	26,7	22	73,3
4	- Bài tập 44: Bật đổi chân trên bậc thang	8	26,7	18	60	4	13,3
5	- Bài tập 45: Bật hai chân lên - xuống bậc thang	7	23,3	19	63,3	4	13,3
Nhóm 7: Bài tập với tạ nặng (2 bài tập)							
1	- Bài tập 46: Gánh tạ ngồi sâu	20	66,7	5	16,7	5	16,7
2	- Bài tập 47: Gánh tạ ngồi 1/2	30	100	0	0	0	0
Nhóm 8: Bài tập trò chơi vận động (3 bài tập)							
1	- Bài tập 48: Bài tập bóng rổ	20	66,7	8	26,7	2	6,67
2	- Bài tập 49: Các bài tập với Bóng đá	18	0,6	10	33,3	2	6,67
3	- Bài tập 50: Các trò chơi vận động	30	1	0	0	0	0
Nhóm 9: Bài tập thi đấu (1 bài tập)							
1	- Bài tập 51: Bài tập thi đấu Nhảy xa	30	1	0	0	0	0

Qua kết quả ở *bảng 3*, chúng tôi đã lựa chọn được 37/51 bài tập có số phiếu cho rằng “*Rất phù hợp và phù hợp*” đạt từ 66,66% trở lên, còn lại có số phiếu tán thành thấp, chiếm tỉ lệ 21,66% nên chúng tôi không lựa chọn để đưa vào thực nghiệm.

### 2.2.3. Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả

Sau khi đã xây dựng được kế hoạch huấn luyện cho nhóm thực nghiệm, trên cơ sở đó chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu. Để tổ chức thực nghiệm đảm bảo tính khách quan, quá trình nghiên cứu được tổ chức theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Nhóm thực nghiệm được đề tài chọn ngẫu nhiên 10 SV. Nhóm đối chứng là số SV còn lại (10 SV). Trước khi đi vào thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra theo các test đã lựa chọn để lấy số liệu ban đầu vào tháng 1/2019. Sau khi xử lí số liệu bằng toán học thống kê, kết quả kiểm tra được đề tài trình bày ở *bảng 4*.

*Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra ban đầu của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm*

TT	Các test	Nhóm thực nghiệm (n=10)		Nhóm đối chứng (n=10)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.718	0.004	2.733	0.007	0.44	> 0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	7.882	0.003	7.896	0.003	0.57	> 0.05
3	Bật xa 5 bước (m)	14.213	0.421	14.225	0.440	0.04	> 0.05

3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.104	0.052	4.107	0.072	0.86	> 0.05
4	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.134	0.074	7.127	0.089	0.93	> 0.05

Sau khi đã tiến hành kiểm tra và thu được kết quả của 2 nhóm như trên, chúng tôi đã tiến hành lập kế hoạch thực nghiệm cho đối tượng là 10 SV nhóm thực nghiệm tập luyện những bài tập đã lựa chọn thông qua phương pháp phỏng vấn. Sau khi xây dựng tiến trình, đề tài tiến hành thực nghiệm áp dụng các bài tập trên cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức. Qua 12 tuần thực nghiệm, chúng tôi đã thu được kết quả như sau:

*Bảng 5. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm*

TT	Các test	Nhóm thực nghiệm (n=10)		Nhóm đối chứng (n=10)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.895	0.182	2.755	0.011	2.813	< 0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	8.128	0.134	7.998	0.181	3.710	< 0.05
3	Bật xa 5 bước (m)	15.105	0.202	14.387	0.285	3.942	< 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.980	0.087	4.100	0.071	2.241	< 0.05
5	Chạy 60m xuất phát cao (s)	6.952	0.166	7.112	0.108	2.892	< 0.05

Từ kết quả ở bảng 5, chúng tôi rút ra nhận xét: các test kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  (2.306) ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều đó chứng tỏ rằng, các bài tập mà chúng tôi đưa ra là có hiệu quả trong việc phát triển lực chuyên môn cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

### 3. Kết luận

Thực trạng thể lực chuyên môn của SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức còn chưa được tốt. Điều này do nhiều nguyên nhân nhưng một trong những nguyên nhân chính dẫn đến hiện trạng trên là do số lượng bài tập phát triển thể lực còn ít và đơn điệu. Kết quả nghiên cứu cũng đã lựa chọn được 37 bài tập để phát triển thể lực chuyên môn nhảy xa cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức. Nhóm bài tập đã lựa chọn được là: Nhóm 1: Bài tập với rào (7 bài tập); Nhóm 2: Bài tập với tạ nhẹ 10-15% trọng lượng tạ tối đa (5 bài tập); Nhóm 3: Bài tập với bao chì (7 bài tập); Nhóm 4: Bài tập với dây nhảy (1 bài tập); Nhóm 5: Bài tập với hố cát (7 bài tập); Nhóm 6: Bài tập với bậc thang hoặc khán đài (4 bài tập); Nhóm 7: Bài tập với tạ nặng (2 bài tập); Nhóm 8: Bài tập trò chơi vận động (3 bài tập); Nhóm 9: Bài tập thi đấu (1 bài tập).

### Tài liệu tham khảo

- Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983). *Lí luận và phương pháp huấn luyện thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995). *Sinh lí học thể dục - thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Ngô Ích Quân (2006). *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với vận động viên nam 15-17 tuổi (dẫn chứng ở môn Vật tự do)*. Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao.
- Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006). *Điện kinh*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Văn Long (2016). *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên điện kinh trẻ chạy cự li trung bình lứa tuổi 15-16*. Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục thể thao.
- Phạm Văn Diện (2013). *Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên bắn cung cấp cao Việt Nam*. Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục thể thao.