

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN NHẢY XA TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS OF THE LONG JUMP TEAM AT HANOI UNIVERSITY OF SPORTS AND EDUCATION

ThS. Vũ Thị Trang¹, ThS. Tổng Thị Thu Hiền², ThS. Cao Tiến Long³
Trường ĐHSPT TDTT Hà Nội¹, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh², Trường ĐH Kiến Trúc HN³

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Bước đầu ứng dụng vào thực tiễn, các bài tập mà nghiên cứu lựa chọn đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; Thể lực chuyên môn; Nam sinh viên; Nhảy xa; Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Abstract: Using conventional methods in the field of physical education and sports, research has been conducted to select and apply a number of exercises to develop professional physical fitness for male students of the long jump team at the University of Physical Education and Training, Hanoi sports. Initially applied in practice, the exercises selected by the study have brought certain effects in developing professional physical fitness for research subjects.

Keywords: Exercise; Professional physical fitness; Male students; Jump jump; Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực chuyên môn (TLCM) cho vận động viên (VĐV) là một quá trình giáo dục nhằm phát triển và hoàn thiện những năng lực thể chất tương ứng với đặc điểm môn thể thao chuyên chọn. Nó có nhiệm vụ phát triển đến mức tối đa những năng lực đó ở VĐV.

Huấn luyện TLCM cho VĐV Nhảy xa luôn được các nhà chuyên môn trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu. Ở Việt Nam, vấn đề này đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học, nhà giáo dục, nhà chuyên môn ở nhiều lĩnh vực khác nhau. Các công trình nghiên cứu nhằm phát triển các tố chất thể lực cho VĐV các môn thể thao như: Nguyễn Hữu Thắng (1998); Phạm Đông Đức (1998); Đào Chí Thành (2001); Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004); Nguyễn Đương Bắc (2007)... Kết quả nghiên cứu của các công trình này cũng đã xác định hệ

thống các chỉ tiêu, tiêu chuẩn và hệ thống các bài tập phát triển các tố chất thể lực cho VĐV các môn thể thao.

Xuất phát từ tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành: *Lựa chọn và ứng dụng bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

2.1.1. Xác định các nguyên tắc lựa chọn và xây dựng bài tập

Đề tài xác định có 4 nguyên tắc được các nhà nghiên cứu quan tâm khi sử dụng lượng vận động đó là:

- Nguyên tắc (tăng dần) nâng cao các yêu cầu của lượng vận động: Đòi hỏi vận động viên phải thường xuyên đề ra cho mình các yêu cầu mới và cao hơn, đồng thời phải luôn nỗ lực cố gắng để thực hiện chúng.

- Nguyên tắc thường xuyên, liên tục: Điểm mấu chốt là yêu cầu không được để xuất hiện sự gián đoạn dài, đồng thời trong quá trình huấn luyện phải thường xuyên hướng tới những lượng vận động tối ưu và đặc biệt cần sắp xếp các bước thật “khít” để có thể phát triển tốt nhất năng lực thể thao. Việc luyện tập liên tục sẽ đảm bảo duy trì lượng vận động chung ở mức cao, tạo tiền đề cho sự phát triển nhanh chóng về thành tích.

- Nguyên tắc luân phiên hợp lý giữa lượng vận động và nghỉ ngơi: Sau khi tác động lượng vận động tập luyện lên cơ thể sẽ xuất hiện mệt mỏi. Sự mệt mỏi gây giảm sút nhất thời khả năng thực hiện các yêu cầu của lượng vận động. Tuy nhiên nghỉ ngơi sẽ giúp cơ thể hồi phục năng lượng của các cơ quan, hệ thống chức năng và tạo ra sự thích ứng với lượng vận động, kết quả là tạo ra sự thay đổi về hình thái và nâng cao chức năng làm việc của hệ thống chức năng khi có sự kết hợp luân phiên giữa vận động và nghỉ ngơi hợp lý.

- Nguyên tắc sắp xếp các yêu cầu của lượng vận động theo chu kỳ: Đòi hỏi quá trình tổ chức huấn luyện như một hệ thống của các chu kỳ vận động mà hạt nhân là việc chu kỳ hóa.

2.1.2. Kết quả lựa chọn các bài tập

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện VĐV, sinh viên Nhảy xa tại Trường, các trung tâm thể thao trên toàn quốc, đề tài đã lựa chọn được 65 bài tập và chia thành 12 nhóm. Để lựa

chọn được các bài tập một cách khoa học, khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn một số chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bằng phiếu hỏi. Qua phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 33 bài tập có số phiếu đánh giá “*Rất phù hợp và phù hợp*” đạt từ 80% trở lên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển TLCM trong nhảy xa cho đối tượng nghiên cứu, cụ thể như sau:

- Nhóm 1: Bài tập với rào (6 bài tập)
- Nhóm 2: Bài tập với tạ nhẹ 10 – 15% trọng lượng tạ tối đa (3 bài tập).
- Nhóm 3: Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân (6 bài tập).
- Nhóm 5: Bài tập với dây nhảy (2 bài tập)
- Nhóm 6: Bài tập với hố cát (5 bài tập)
- Nhóm 7: Bài tập với bậc thang hoặc khán đài (3 bài tập)
- Nhóm 9: Bài tập với giàn tạ đa năng (4 bài tập)
- Nhóm 10: Bài tập với tạ nặng (2 bài tập)
- Nhóm 11: Bài tập trò chơi vận động (1 bài tập)
- Nhóm 12: Bài tập thi đấu (1 bài tập)

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đề tài đã tổng hợp được 12 test thường được sử dụng trong kiểm tra, đánh giá TLCM của VĐV nhảy xa. Để lựa chọn được các test một cách khoa học, khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn một số chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test

TT	Nội dung test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số người	%	Số người	%	Số người	%
1	Bật xa tại chỗ (m)	20	100	0	0.0	0	0.0
2	Bật xa 3 bước (m)	18	90	2	10	0	0.0
3	Bật xa 5 bước (m)	4	20	6	30	10	50
4	Bật xa 7 bước (m)	7	35	5	25	4	40.0
5	Bật xa 10 bước (m)	9	45	0	0	11	55
6	Bật cao với bảng (m)	3	15	9	45	8	40
7	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4	20	6	30	10	50
8	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3	15	8	40	9	45
9	Chạy 60m xuất phát cao (s)	19	95	1	5	0	0.0
10	Chạy 60m tốc độ cao (s)	7	35	5	25	4	40.0
11	Chạy 100m xuất phát cao (s)	3	15	9	45	8	40
12	Nhảy xa toàn đà (m)	20	100	0	0	0	0

Qua phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 4 test có tỷ lệ đánh giá ở mức độ rất quan trọng từ 90% - 100% để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ TLMC của đối tượng nghiên cứu gồm: Bật xa tại chỗ (m); Bật xa 3 bước (m); Chạy 60m xuất phát cao (s); Nhảy xa toàn đà (m).

*** Xác định tính thông báo của các test**

Để xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn. Đề tài xác định mối tương quan giữa các chỉ tiêu, các test đã lựa chọn với thành tích kiểm tra của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa các test đánh giá TLMC với thành tích kiểm tra của đối tượng nghiên cứu (n = 10)

TT	Test	Hệ số tương quan (r)	P
1	Bật xa tại chỗ (m)	0.718	<0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	0.787	<0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	0.796	<0.05
4	Nhảy xa toàn đà (m)	0.798	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy, các test lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh và rất mạnh với thành tích của đối tượng nghiên cứu, có đầy đủ tính thông báo ($r_{tính} > r_{bảng}$, với $p < 0.05$), cho phép sử dụng để kiểm tra, đánh giá TLMC của nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

*** Xác định độ tin cậy của các test**

Nhằm xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích sau 2 lần kiểm tra, đánh giá trình độ TLMC của 10 nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá (n = 10)

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	p
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.30 ± 0.07	2.31 ± 0.06	0.94	<0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	6.91 ± 0.30	6.92 ± 0.30	0.91	<0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.17 ± 0.2	7.20 ± 0.15	0.85	<0.05
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.43 ± 0.2	6.44 ± 0.2	0.97	<0.05

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, cả 4 test đã qua kiểm tra đều có $r > 0.8$ với $p < 0.5$. Nghĩa là, cả 04 test trên đều có mối tương quan mạnh, đảm bảo độ tin cậy, cho phép sử dụng để kiểm tra, đánh giá TLCM của nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 04 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo để ứng dụng vào thực tiễn

nhằm đánh giá trình độ TLCM trong nhảy xa của đối tượng nghiên cứu.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Trước khi đi vào thực nghiệm, để nhận biết được sự thay đổi sau khi ứng dụng các bài tập, đề tài tiến hành kiểm tra theo các test mà đề tài đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra TLCM trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.61 ± 0.06	2.58 ± 0.07	1.03	>0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	7.91±0.04	7.87 ± 0.06	0.134	>0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.17 ± 0.2	7.20 ± 0.15	1.417	>0.05
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.43 ± 0.06	6.40 ± 0.08	0.023	>0.05

Qua bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra ban đầu các test của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.5$. Điều này chứng tỏ, trước khi tiến hành thực nghiệm thì TLCM của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Sau thời gian ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực nghiệm, chúng tôi kiểm xem có sự tiến bộ về trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

*** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

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

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.62 ± 0.06	2.70 ± 0.05	2.33	<0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	7.93±0.05	8.10 ± 0.05	2.43	<0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.15 ± 0.2	7.10 ± 0.1	2.41	<0.05
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.55 ± 0.05	6.70 ± 0.05	2.53	<0.05

Từ kết quả của bảng 4 cho thấy, ở tất cả các nội dung test kiểm tra đánh giá TLCM của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, thành tích kiểm tra qua các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho phép kết luận, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển

TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Để làm sáng tỏ hơn nữa hiệu quả của các bài tập mà đề tài lựa chọn, chúng tôi tiến hành đánh giá được diễn biến về sự phát triển TLCM của đối tượng nghiên cứu, qua đó cũng đánh giá được nhịp độ tăng trưởng thành tích của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra TLCM của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả						Chênh lệch (%)
		Nhóm ĐC			Nhóm TN			
		TTN	STN	W (%)	TTN	STN	W (%)	
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.61	2.62	0.4	2.58	2.70	4.8	4.4
2	Bật xa 3 bước (m)	7.91	7.93	0.3	7.87	8.10	3.2	2.9
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.17	7.15	0.4	7.20	7.10	3.1	2.7
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.43	6.45	0.4	6.40	6.60	5.6	5.2

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm thành tích của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng, nhưng nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng về thành tích mạnh hơn. Cụ thể như test bật xa tại chỗ: Nhóm thực nghiệm tăng 4.8%, trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng 0.4% (tỷ lệ chênh lệch là 4.4%), Test nhảy xa toàn đà nhóm thực nghiệm tăng 5.6% trong khi đó nhóm đối chứng chỉ tăng 0.4% (tỷ lệ chênh lệch là 4.4%). Các test còn lại cũng có tỷ lệ chênh lệch tăng từ 2.7-2.9%.

Từ những kết quả trên có thể khẳng định: Các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã có tác dụng nhất định trong việc phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà nội.
- Phạm Khắc Học (2007), *Giáo trình Điền kinh*, NXB TĐTT Hà Nội.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2013), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT HN
- Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015) *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Vũ Thị Trang (2022), Bài viết được trích dẫn từ đề tài khoa học công nghệ cơ sở: “Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 02/01/2024; Ngày đánh giá: 20/01/2024; Ngày duyệt đăng: 10/02/2024.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 33 bài tập thuộc 12 nhóm đảm bảo khoa học, khách quan và phù hợp với đối tượng để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

- Đề tài lựa chọn được 4 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để ứng dụng vào thực tiễn nhằm đánh giá trình độ TLCM trong nhảy xa của đối tượng nghiên cứu. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.