

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY XA KIỂU UỖN THÂN CHO NAM HỌC SINH LỚP 12 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THIÊN HỘ DƯƠNG, TỈNH TIỀN GIANG

• Phạm Văn Nghiễm^(*), Nguyễn Thị Hương Thủy^(**)

Tóm tắt

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài đã lựa chọn 10 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ để nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân. Kết quả thực nghiệm cho thấy việc lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ là phù hợp để nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân cho nam học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang.

Từ khoá: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nhảy xa, kiểu uốn, nam học sinh.

1. Đặt vấn đề

Trong giáo dục thể chất, nhảy xa là một nội dung luôn gắn với chương trình dạy học ở phổ thông, thành tích nhảy xa phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố như kỹ thuật, chiến thuật, đặc điểm hình thái, tâm lý và đặc biệt là các tố chất thể lực. Trong các tố chất thể lực cơ bản ở môn nhảy xa, tố chất sức mạnh tốc độ được xem là nhân tố đặc trưng, sự phát triển của tố chất này sẽ quyết định đến việc nâng cao thành tích nhảy xa. Cùng với việc đổi mới cải tiến nội dung phương pháp giảng dạy, đã có rất nhiều bài tập được lựa chọn và ứng dụng trong quá trình giảng dạy môn nhảy xa, tuy nhiên, việc lựa chọn đó còn mang tính tự phát, chủ quan. Xuất phát từ thực tiễn công tác giảng dạy, chúng tôi thực hiện nghiên cứu “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ để nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân cho nam học sinh (HS) lớp 12 Trường Trung học phổ thông (THPT) Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang”, góp phần nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân cho nam HS lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ để nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân cho nam HS lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang

Để lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ

để nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân cho nam HS lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang, chúng tôi tiến hành theo 2 bước:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong nhảy xa kiểu uốn thân từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước. Căn cứ vào tình hình thực tiễn tại Trường THPT Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang và định hướng lựa chọn bài tập phải phù hợp với tâm sinh lý tuổi cũng như quá trình phát triển thể lực của HS. Các bài tập phải hình thành được kỹ năng - kỹ xảo vận động; phải đa dạng hoá các hình thức tập luyện, đơn giản dụng cụ hỗ trợ, phù hợp cơ sở vật chất nhà trường; phải hợp lý vừa sức và nâng dần độ khó, khối lượng tập luyện, đảm bảo an toàn tránh xảy ra chấn thương, qua đó đề tài chọn lại 20 bài tập.

Bước 2: Phỏng vấn 30 chuyên gia, các nhà chuyên môn, giáo viên theo 3 mức rất quan trọng, quan trọng và không quan trọng. Kết quả phỏng vấn chọn các bài tập có tỷ lệ trên 75% số người phỏng vấn chọn ở mức rất quan trọng trở lên. Kết quả chọn được 10 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong nhảy xa kiểu uốn thân cho khách thể nghiên cứu gồm: Bật cao thu gối trên cát; Bật xa tại chỗ vào hố cát; Bật luân phiên 2 chân trên bục cao 30cm; Bật nhảy liên tục qua 6 rào cao 50cm; Chạy 3, 5 bước bật chân giậm chạm vật trên cao; Chạy 30m xuất phát cao; Chạy giậm nhảy qua xà cao 50cm vào hố cát; Lò cò chân giậm 20m; Nhảy dây nhanh 30s; Nhảy xa toàn đà.

3.2. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ để nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân cho nam HS lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang

Qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn 30

^(*) Trường THPT Thiên Hộ Dương, Tiền Giang.

^(**) Trường Đại học Thủ Dầu Một, Bình Dương.

chuyên gia, các nhà chuyên môn, giáo viên theo 3 mức rất quan trọng, quan trọng và không quan trọng, chúng tôi đã lựa chọn được 03 test đánh giá sức mạnh tốc độ trong nhảy xa kiểu uốn thân cho khách thể nghiên cứu gồm: Bật xa tại chỗ (m); Chạy 30m xuất phát cao (giây); Nhảy xa toàn đà (m).

Sau khi lựa chọn được 3 test trên, chúng tôi xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp Retest. Kết quả được trình bày trên bảng 1.

Bảng 1. Hệ số tin cậy các test đánh giá sức mạnh tốc độ trong nhảy xa kiểu uốn thân cho khách thể nghiên cứu

TT	TEST	LẦN 1 ($\bar{X} \pm \sigma_1$)	LẦN 2 ($\bar{X} \pm \sigma_2$)	r	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,72 ± 0,36	4,71 ± 0,32	0,98	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2,18 ± 0,19	2,19 ± 0,20	0,95	<0,05
3	Nhảy xa toàn đà (m)	3,90 ± 0,27	3,91 ± 0,30	0,98	<0,05

Qua bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra điều có ($r > 0,8$ và $p < 0,05$). Điều này cho thấy hệ thống các test trên điều có mối tương quan chặt chẽ với nhau, đủ độ tin cậy để đánh giá sức mạnh tốc độ trong nhảy xa kiểu uốn thân cho khách thể nghiên cứu.

Để xác định tính thông báo của các test, chúng tôi tính mối tương quan giữa thành tích các test với thành tích nhảy xa toàn đà, kết quả được trình bày trên bảng 2.

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa thành tích test và thành tích nhảy xa kiểu uốn thân của khách thể nghiên cứu

TT	TEST	r	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	0,79	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	0,68	<0,05
3	Nhảy xa toàn đà (m)	1,00	<0,05

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra điều có ($r > 0,6$ và $p < 0,05$). Điều này cho thấy hệ thống các test trên điều có mối tương

Bảng 3. So sánh giá trị trung bình thành tích các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	$\bar{X}_{TN} \pm S$	$\bar{X}_{DC} \pm S$	d	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,72 ± 0,34	4,71 ± 0,31	- 0,01	0,288	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2,18 ± 0,2	2,19 ± 0,19	- 0,01	0,926	>0,05
3	Nhảy xa toàn đà (m)	3,90 ± 0,29	3,91 ± 0,28	0,01	0,073	>0,05

Kết quả so sánh ở bảng 3 cho thấy, giá trị trung bình các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm không có sự khác biệt vì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,980$;

quan chặt với nhau, đủ tính thông báo để đánh giá sức mạnh tốc độ trong nhảy xa kiểu uốn thân cho khách thể nghiên cứu.

Như vậy, đề tài đã xác định được 03 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho khách thể nghiên cứu gồm: Bật xa tại chỗ (m); Chạy 30m xuất phát cao (giây); Nhảy xa toàn đà (m).

3.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ để nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân cho khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành thực nghiệm các bài tập được chọn theo hình thức thực nghiệm so sánh song song:

Nhóm thực nghiệm: chọn ngẫu nhiên 50 nam HS

đang học lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương, HS tập luyện các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nghiên cứu đã lựa chọn, thời gian tập luyện mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 1 tiết, được thực hiện vào 15 phút cuối của tiết học.

Nhóm đối chứng: gồm 50 nam HS đang theo học lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương tập luyện theo chương trình của nhà trường, thời gian tập luyện giống nhóm thực nghiệm, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 1 tiết, được thực hiện vào 15 phút cuối của tiết học.

Thời gian tổ chức thực nghiệm là 3 tháng trong học kỳ I.

Để đảm bảo tính đồng nhất giữa 2 nhóm trước khi bước vào thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thông qua các test đã được xác định ở trên. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Hay nói cách khác, sức mạnh tốc độ trong nhảy xa kiểu uốn thân của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là đồng đều nhau, không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

Sau ba tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra các test nhằm so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh giá trị trung bình thành tích các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	$\bar{X}_{TN} \pm S$	$\bar{X}_{DC} \pm S$	d	t_{tinh}	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,58 ± 0,44	4,65 ± 0,42	- 0,07	2,20	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2,26 ± 0,21	2,23 ± 0,20	- 0,03	2,16	<0,05
3	Nhảy xa toàn đà (m)	4,11 ± 0,35	3,97 ± 0,31	0,14	2,14	<0,05

Kết quả so sánh ở bảng 4 cho thấy, sau thực nghiệm giá trị trung bình thành tích tất cả các test đánh giá sức mạnh tốc độ trong nhảy xa kiểu uốn thân của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự khác biệt rõ rệt vì $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 1,980$; ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Số liệu cho thấy, thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Vậy các bài tập được lựa chọn đã được thể hiện tính hiệu quả của nó trong quá trình tập luyện đối với nhóm thực nghiệm, hay nói cách khác là kết quả lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam HS

lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang đã mang lại hiệu quả tác động tốt đến thành tích các test đánh giá ở nhóm thực nghiệm tốt hơn các bài tập đã và đang áp dụng tại trường.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam HS lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng giữa trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Nhóm	Test	Ban đầu		Sau thực nghiệm		
		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	\bar{W}	t	P
Nhóm thực nghiệm	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,72 ± 0,34	4,58 ± 0,44	2,93	4,07	<0,05
	Bật xa tại chỗ (m)	2,18 ± 0,2	2,26 ± 0,21	4,27	6,04	<0,05
	Nhảy xa toàn đà (m)	3,90 ± 0,29	4,11 ± 0,35	5,20	2,93	<0,05
Nhóm đối chứng	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,71 ± 0,31	4,65 ± 0,42	1,60	2,30	<0,05
	Bật xa tại chỗ (m)	2,19 ± 0,19	2,23 ± 0,20	2,07	2,82	<0,05
	Nhảy xa toàn đà (m)	3,91 ± 0,28	3,97 ± 0,31	1,63	0,92	>0,05

Từ kết quả ở bảng trên cho thấy, diễn biến nhịp tăng trưởng thành tích tất cả các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều tăng trưởng sau thực nghiệm; trong đó có 5/6 test tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ với $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 2,009$ và 1/6 test nhảy xa toàn đà ở nhóm đối chứng tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê vì $P > 0,05$ với $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bảng}} = 2,009$. Kết quả ở bảng 5 cho thấy, trong từng test nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Từ đó khẳng định các bài tập đã lựa chọn có tác động tốt đến thành tích các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm.

4. Kết luận

Nghiên cứu đã chọn được 10 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ để nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân cho nam HS lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang gồm: Bật cao thu gối trên cát; Bật xa tại chỗ vào hố cát; Bật luân phiên 2 chân trên bục cao 30cm; Bật nhảy liên tục qua 6 rào cao 50cm; Chạy 3, 5 bước bật chân giậm chạm vật trên cao; Chạy 30m xuất phát cao; Chạy giậm nhảy qua xà cao 50cm vào hố cát; Lò cò chân giậm 20m; Nhảy dây nhanh 30s; Nhảy xa toàn đà.

Nghiên cứu đã xác định được 03 test đánh giá sức mạnh tốc độ trong nhảy xa kiểu uốn thân cho

nam HS lớp 12 Trường THPT Thiên Hộ Dương, tỉnh Tiền Giang gồm: Bật xa tại chỗ (m); Chạy 30m xuất phát cao (giây); Nhảy xa toàn đà (m).

Kết quả ứng dụng các bài tập được lựa chọn vào thực tiễn cho thấy hiệu quả qua thành tích nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng./.

Tài liệu tham khảo

[1]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), *Điện kinh*, Trường Đại học Thể dục thể thao 1, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[2]. Nguyễn Thanh Đề (2006), *Nghiên cứu những bài tập phát triển sức mạnh cơ chân ở môn nhảy xa cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Thể dục TW 2*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao II, Thành phố Hồ Chí Minh.

[3]. Nguyễn Thành Long (2008), *Xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong quá trình giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên sâu điện kinh Trường Đại học Thể dục thể thao I*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao I, Bắc Ninh.

[4]. Vũ Đức Thu (tổng chủ biên) (2008), *Sách giáo viên thể dục 12*, NXB Giáo dục.

[5]. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao.

[6]. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), *Giáo trình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao.

CHOOSING SPEED STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES TO IMPROVE LONG JUMP ACHIEVEMENT IN HYPEREXTENSION BODY FOR MALE 12-GRADERS AT THIEN HO DUONG HIGH SCHOOL, TIEN GIANG PROVINCE

Summary

By means of regular research methods, 10 speed-strength development exercises were chosen to enhance long jump achievement in hyperextension body. The obtained results show that the chosen exercises are adequate to improve the target performance for male 12 graders at Thien Ho Duong High School, Tien Giang Province.

Keywords: Exercises, speed strength, long jump, hyperextension body, male student.

Ngày nhận bài: 11/9/2017; Ngày nhận lại: 22/9/2017; Ngày duyệt đăng: 12/10/2017.