

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY XA KIỂU NGỒI CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Ngô Văn Mạnh<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 18 bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tốt trong việc nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

**Từ khóa:** Bài tập, thành tích nhảy xa kiểu ngồi, nữ sinh viên. Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

## Choosing exercises to improve seated long jump performance for first-year female students at the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

### Summary:

Using regular scientific research methods, the author selected 18 exercises to improve seated long jump performance for first-year female students at the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University. The initial application of selected exercises in practical context has shown good effectiveness in improving seated long jump performance for female students at the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University.

**Keywords:** Exercise, seated long jump, female student, University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhiều năm qua, Bộ môn GDTC Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (CNTT&TT-TN) có nhiều hoạt động đổi mới, sáng tạo và tích cực trong phát triển hoạt động GDTC cho nữ sinh viên của Trường như: Thường xuyên đổi mới chương trình nhằm đáp ứng nhu cầu đào tạo con người phát triển toàn diện; nâng cao trình độ của giáo viên, trang bị cơ sở vật chất, sân bãi, cung cấp đầy đủ dụng cụ tập luyện nhằm phục vụ tốt nhất cho giảng dạy chính khóa; phát triển phong trào TDTT ngoại khóa, thi đấu TDTT... và đã đạt được nhiều kết quả đáng khích lệ.

Điều kinh là một nội dung học chính, là nội dung bắt buộc của môn học GDTC đối với sinh viên Nhà trường, trong đó có nhảy xa kiểu ngồi.

Tuy nhiên, trong nhiều năm dạy học, thành tích nhảy xa kiểu ngồi của nữ sinh viên Nhà trường vẫn chưa đạt được như mong đợi. Qua trao đổi trực tiếp với các giảng viên giảng dạy GDTC tại Trường, nguyên nhân chính dẫn tới thực trạng trên là do chưa có các bài tập phù hợp, có hiệu quả phát triển thành tích cho sinh viên. Chính vì vậy nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học CNTT&TT-TN là vấn đề cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

<sup>(1)</sup>ThS, Trường ĐH Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên  
Email: nvmanh@ictu.edu.vn

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

### **1. Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất của Trường Đại học CNTT & TT - TN**

Việc tiến hành lựa chọn bài tập được thực hiện qua các bước: Phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan: Phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên giảng dạy môn GDTC theo thang đo Likert với 5 mức độ qua hai lần và kiểm định chỉ số Wilconxon để đánh giá sự khác quan giữa hai lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định Wilconxon với  $Sig. = 0.910 > 0.05$  có thể khẳng định rằng hai lần phỏng vấn là không có sự khác biệt. Do vậy, chúng tôi lựa chọn những bài tập có mức tán thành đạt từ 4.21 điểm trở lên làm bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho đối tượng thực nghiệm. Cụ thể như sau:

#### **I. Nhóm bài tập kỹ thuật (8 bài tập).**

1. Tại chỗ đặt chân giậm nhảy 5 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
2. Tại chỗ giậm nhảy bước bộ 5 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
3. Giậm nhảy bước bộ trên đường chạy 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút;
4. Giậm nhảy bước bộ trong hố cát 7 tổ, nghỉ giữa 2 phút;
5. Tập kỹ thuật rơi xuống hố cát, nhảy xa tại chỗ, rơi vào hố cát bằng 2 chân 7 tổ, nghỉ giữa 30 giây;
6. Nhảy xa kiểu ngồi với đà ngắn 3 bước 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút;
7. Nhảy xa với đà kiểm tra (đà TB) 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút;
8. Thi đấu, kiểm tra đánh giá.

#### **II. Nhóm bài tập thể lực (10 bài tập).**

9. Gánh tạ 20kg bật bực cao 30cm tại chỗ 20 giây x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút;
10. Chạy biến tốc 400m: 30m nhanh, 30m chậm, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
11. Chạy tốc độ cao 30m, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
12. Chạy 60m xuất phát cao 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
13. Nhảy xa tại chỗ rơi vào hố cát bằng 2 chân, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
14. Bật liên tục trong hố cát (thu 2 chân cao nhất có thể) 20 giây, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
15. Chạy nâng cao đùi trong hố cát 30 giây,

3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;

16. Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên (mức độ ngồi tùy khả năng) 30 giây, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;

17. Bật nhảy cầu thang 20 giây, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;

18. Gánh tạ 20kg chạy nâng cao đùi tại chỗ 30 giây, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

### **2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên**

#### **Tổ chức thực nghiệm:**

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Trong giờ học chính khóa, gồm 30 tiết, học phần 4 GDTC. Tiến hành thực nghiệm trong 10 tuần, mỗi tuần 3 tiết (thứ 2, thứ 4 và thứ 6) theo thời khóa biểu được phân công của nhà trường, mỗi tiết học là 45 phút. Tùy từng buổi tập các bài tập được kết hợp đan xen với nhau hợp lý.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học CNTT&TT-TN.

Đối tượng thực nghiệm: 32 nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học CNTT&TT-TN được chia làm hai nhóm:

+ Nhóm đối chứng: 16 nữ sinh, tập luyện theo chương trình cũ của trường

+ Nhóm thực nghiệm: 16 nữ sinh, tập theo chương trình chung với nhóm đối chứng nhưng áp dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng được trình bày tại bảng 1. Cuối mỗi buổi tập đều sử dụng các bài tập phát triển thể lực.

#### **Kết quả thực nghiệm:**

Để đảm bảo tính khách quan, trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ tập luyện của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sự khác biệt về trình độ tập luyện của hai nhóm nữ sinh viên năm thứ nhất là tương đương nhau,  $t_{\text{tinh}} = 1.225 < t_{\text{bảng}} = 1.960$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ .

Sau thời gian kết thúc thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và đánh giá hiệu quả tập luyện của hai nhóm. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 10 tuần thực

## BÀI BÁO KHOA HỌC

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên**

Bài tập	T1			T2			T3			T4			T5			T6			T7			T8			T9			T10		
	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6
Bài tập 1	x			x				x				x				x				x										
Bài tập 2		x			x				x				x				x				x				x					
Bài tập 3	x				x				x				x				x				x				x					
Bài tập 4		x			x					x				x			x					x						x		
Bài tập 5			x			x				x				x			x					x				x				
Bài tập 6				x			x				x				x				x				x				x			
Bài tập 7			x				x				x				x					x				x				x		
Bài tập 8												x													x				x	
Bài tập 9	x				x				x						x										x				x	
Bài tập 10		x					x				x														x					
Bài tập 11	x					x				x						x									x					
Bài tập 12			x					x						x													x			
Bài tập 13		x							x						x											x				
Bài tập 14	x					x					x					x										x				
Bài tập 15				x												x												x		
Bài tập 16		x																										x		
Bài tập 17					x																								x	
Bài tập 18			x																										x	

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng**

Chỉ số	Nhảy xa kiểu ngồi (m)	
	Đối chứng (n = 16)	Thực nghiệm (n = 16)
$\bar{x}$	2.31m	2.21m
$\delta_c$	6.418	
$t_{\text{tính}}$	1.225	
P	>0.05	

nhiệm nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt về trình độ tập luyện,  $t_{\text{tính}} = 2.903 > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Để có cái nhìn rõ hơn về hiệu quả của các bài tập, chúng tôi xác định mức độ tăng trưởng của hai nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ các bài tập do chúng tôi lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc nâng cao

thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học CNTT&TT-TN.

### KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học CNTT&TT-TN đảm bảo tính khách quan và tính khoa học.

2. Qua thực nghiệm cho thấy, 18 bài tập bước đầu đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ



Tập luyện các bài tập bổ trợ và phát triển thể lực chuyên môn là một trong những yếu tố quan trọng giúp nâng cao thành tích nhảy xa

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng**

Chỉ số	Nhảy xa kiểu ngồi (m)	
	Đối chứng (n = 16)	Thực nghiệm (n = 16)
$\bar{x}$	2.56	2.73
$\delta c$	0.725	
$t_{tính}$	2.903	
P	<0.05	

**Bảng 4. Mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm ở thành tích nhảy xa kiểu ngồi**

Nhóm thực nghiệm		W%	Nhóm đối chứng		W%	Chênh lệch tăng trưởng
TrướcTN	SauTN		TrướcTN	SauTN		
2.21	2.73	21.05	2.31	2.56	10.27	10.79

nhất Trường Đại học CNTT&TT-TN, với sự chênh lệch về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 10 tuần thực nghiệm.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh (2006), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Phúc, Nguyễn Đại Dương, Đàm Trung Kiên (2012), *Các bài tập thể lực trong Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Kim Minh, Nguyễn Ngọc Hải, Trần Đồng Lâm, Đặng Ngọc Quang, *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 26/9/2023, Phản biện ngày 27/10/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)