

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Sinh thời Bác Hồ đến động viên các đại hội thể thao của nước ta

7. Đỗ Hữu Trường

Công tác đào tạo trọng tài, huấn luyện viên, vận động viên Bắn súng Việt Nam đáp ứng tình hình mới

BÀI BÁO KHOA HỌC**10. Nguyễn Văn Phúc; Mai Thị Bích Ngọc**

Giải pháp nâng cao hiệu quả quảng bá, tư vấn tuyển sinh đại học chính quy của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

16. Nguyen Gang; Nguyen The Tinh; Le Tran Quang; Duong Anh Tuan; Phan Thanh Hung

Evaluating effectiveness of male student's physical development at Hue University after one year of studying the club-based physical education program model and the basic physical education program model

22. Nguyễn Tôn Hoài

Nghiên cứu yếu tố hình thành động cơ của người tham gia tập luyện Yoga ở thành phố Tuy Hòa tỉnh Phú Yên

27. Lê Anh Dũng

Thực trạng thừa cân, béo phì và chất lượng cuộc sống của sinh viên Đại học Huế

32. Hoàng Thị Thùy Trang

Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực Hà Nội

38. Nguyễn Lê Huy; Nguyễn Xuân Hoàng; Nguyễn Thùy Dung

Giải pháp đáp ứng nhu cầu xã hội trong đào tạo cử nhân Thể dục thể thao Chuyên ngành Golf, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

44. Đinh Khánh Thu; Đinh Quang Ngọc

Định hướng công tác đào tạo cử nhân thể dục thể thao của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đáp ứng nhu cầu xã hội đến năm 2025 và tầm nhìn 2030

49. Nguyễn Huy Hoàng

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Học viện An ninh nhân dân

53. Đặng Văn Dũng; Nguyễn Xuân Trãi; Nguyễn Văn Hòa

Thực trạng cấu trúc giai đoạn huấn luyện ban đầu vận động viên Cờ vua ở các câu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp miền Bắc Việt Nam

58. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Xuân Thuýét

Thực trạng chức năng cơ thể trước vận động của vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

62. Trần Thị Kim Hương; Lê Minh Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên Bóng đá U11 Văn Tâm Đồng Nai

65. Võ Tường Kha

Chỉ dấu Protein trong chẩn đoán sớm các bệnh lý tim mạch vận động viên

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**75. Gia Linh**

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh với Sea Games 31

78. Phạm Tuấn Dũng

Bài tập nhóm cơ bụng

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

During his life, Uncle Ho came to encourage our country's sports festivals

7. Do Huu Truong

The training of referees, coaches and athletes in Vietnam's gun-shooting team in order to satisfy the new situation

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc; Mai Thi Bich Ngoc

Solutions to improve the effectiveness of regular college admission advertisement and consultation of Bac Ninh Sports University

16. Nguyen Gang; Nguyen The Tinh; Le Tran Quang; Duong Anh Tuan; Phan Thanh Hung

Evaluating effectiveness of male student's physical development at Hue University after one year of studying the club-based physical education program model and the basic physical education program model

22. Nguyen Ton Hoai

Research on participants' motivation in practicing yoga in Tuy Hoa city, Phu Yen province

27. Le Anh Dung

Assessment of overweight, obesity and students' life quality at Hue University

32. Hoang Thi Thuy Trang

Selecting exercises to improve the performance of sitting-style long jump for first-year female students at Hanoi Electric Power University

38. Nguyen Le Huy; Nguyen Xuan Huong; Nguyen Thuy Dung

Solutions to satisfy social demand in training bachelor's degree in Golf major in the field of Physical Education and Sports at Bac Ninh Sports University

44. Dinh Khanh Thu; Dinh Quang Ngoc

Orientation in training bachelors in Physical Education and Sports at Bac Ninh Sports University in order to satisfy social demands to 2025 and vision to 2030

49. Nguyen Huy Hoang

Selecting and applying exercises to develop professional physical strength for male students in Table tennis team at the People's Security Academy

53. Dang Van Dung; Nguyen Xuan Trai; Nguyen Van Hoa

Actual situation of the initial training structure for chess players in professional chess clubs in the North of Vietnam

58. Do Huu Truong; Nguyen Xuan Thuyet

Actual status of body function of gun-shooting athletes in the National Youth Team at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University, before physical activity

62. Tran Thi Kim Huong; Le Minh Phuong

Developing standards for assessing the physical and technical level of male athletes in U11 Van Tam Dong Nai football team

65. Vo Tuong Kha

Protein markers in early diagnosis of athlete's cardiovascular diseases

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Gia Linh

Bac Ninh Sports University and Sea Games 31

78. Pham Tuan Dung

Abdominal muscle group exercises

80. Rules of writing and posting.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY XA KIỂU NGỒI CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC HÀ NỘI

Hoàng Thị Thùy Trang⁽¹⁾

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 ở học phần 2 môn học GDTC cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Điện lực Hà Nội. 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 Điện lực Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, nhảy xa kiểu ngồi, nữ sinh viên, Đại học Điện Lực Hà Nội.

Selecting exercises to improve the performance of sitting-style long jump for first-year female students at Hanoi Electric Power University

Summary: The author has applied regular scientific research methods and selected 18 exercises to improve long jump performance, which was included in module 2 in the PE subject for first-year female students at Hanoi Electric Power University. The practical initial application of selected exercises has shown good results in improving the achievement of sitting-style long jump for female students at Hanoi Electric Power University.

Keywords: Exercise, sitting-style long jump, female students, Hanoi Electric Power University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhiều năm qua, Bộ môn GDTC Trường Đại học Điện lực Hà Nội 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 theo hướng phát triển năng lực; nâng cao trình độ giáo viên; tăng cường trang bị cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện phục vụ cho giảng dạy chính khóa và phát triển phong trào TDTT ngoại khóa; tổ chức nhiều giải thi đấu TDTT... qua đó đã đạt được nhiều kết quả đáng khích lệ.

Điền 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 nội dung nhảy xa kiểu ngồi được tổ chức giảng dạy ở học phần 2 môn học GDTC cho nữ sinh viên năm thứ nhất. Tuy vậy, qua nhiều năm dạy học, thành tích nhảy xa kiểu ngồi của nữ sinh viên 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 lựa chọn và áp dụng các bài tập phù hợp,

có hiệu quả để phát triển thành tích cho sinh viên. Chính vì vậy, vấn đề lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực Hà Nội là vấn đề cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp thống kê.

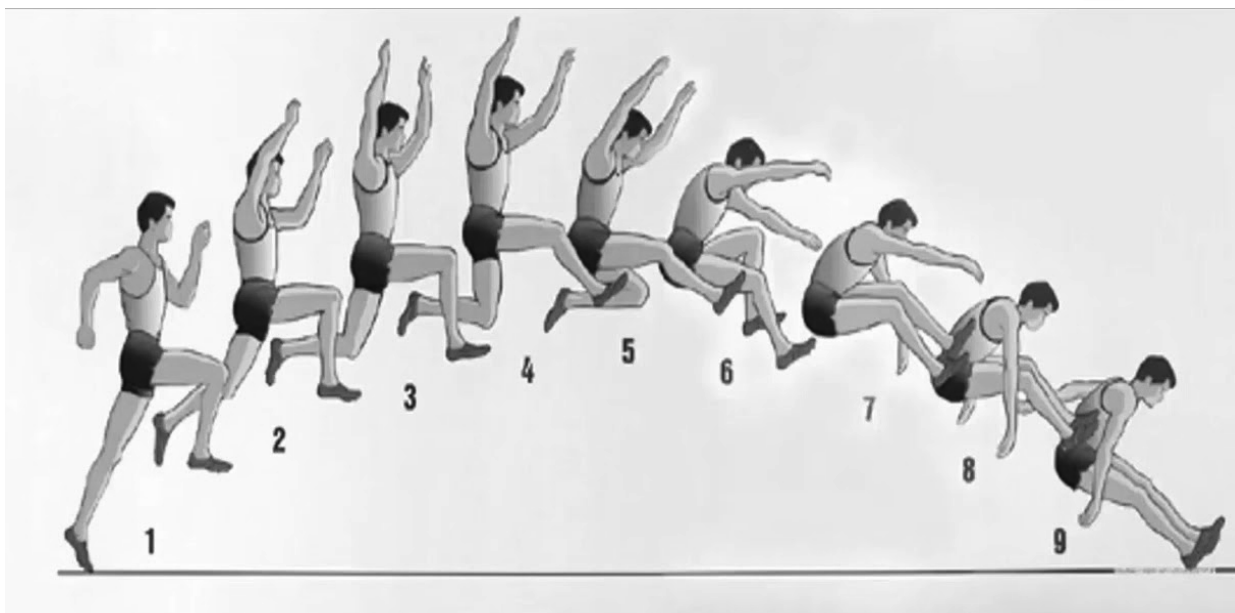
KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng công tác dạy và học môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Điện lực Hà Nội

Kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố cơ bản đảm bảo chất lượng dạy và học môn GDTC cho thấy:

- Ban Giám hiệu và Bộ môn GDTC rất quan tâm, chú ý đến công tác GDTC trong Nhà trường, hàng năm nhà trường vẫn dành kinh phí

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Điện lực Hà Nội; Email: tranghtt@epu.edu.vn



Nhảy xa kiểu ngòì là một trong số các kỹ thuật được tổ chức giảng dạy cho sinh viên trong nhiều trường đại học

cho việc nâng cấp cơ sở vật chất và hoạt động GDTC nói chung.

- Đội ngũ giảng viên chuyên môn Điền kinh có trình độ thạc sĩ – giảng viên chính chiếm 14,28%, có khả năng đảm nhiệm tốt việc giảng dạy nội dung nhảy xa kiểu ngòì cho nữ sinh viên, kể cả các nội dung giảng dạy nội khóa và ngoại khóa.

- Cơ sở vật chất phục vụ cho học tập các môn thể thao nói chung và môn Điền kinh, đặc biệt là môn nhảy xa nói riêng, như: Sân tập, trang thiết bị phục vụ cho môn học, nhà thi đấu, sân đa năng, hồ nhảy xa, ván giậm nhảy...đều có chất lượng khá, tốt và đảm bảo tốt yêu cầu dạy học môn GDTC.

- Số lượng buổi dạy trong tuần của giảng viên là 6 – 7 buổi, đảm bảo đủ giờ nhưng không bị quá tải về khối lượng công việc.

- Bằng phương pháp quan sát và phân tích giáo án giảng dạy cho thấy:

+ Các bài tập hiện đang được sử dụng chưa phù hợp, chưa được minh chứng trên cơ sở khoa học.

+ Phương pháp giảng dạy của giảng viên còn thụ động, chậm đổi mới chưa tiếp cận được xu thế hiện đại.

Những nguyên nhân trên đã tác động, làm cản trở sự phát triển thành tích của nữ sinh viên trong quá trình học tập.

2. Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngòì cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực Hà Nội

Cơ sở lý luận lựa chọn bài tập:

Để lựa chọn được các bài tập trước hết chúng tôi căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của đối tượng nghiên cứu, cơ sở khoa học của huấn luyện/ giảng dạy kỹ thuật thể thao để xác định các yêu cầu lựa chọn bài tập, gồm:

- Các bài tập phải đảm bảo được tính ứng dụng từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

- Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm sinh lý, thể lực và tâm lý người tập

- Các bài tập phải đảm bảo tính khoa học và thực tiễn trên cơ sở phát huy những kiến thức đã học.

- Các bài tập phong phú đa dạng, tạo hưng phấn cho người tập, đảm bảo yêu cầu nâng cao mật độ vận động cho người tập.

- Các bài tập có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp tới thành tích thành tích thành tích nhảy xa kiểu ngòì cho nữ sinh viên năm thứ nhất.

Cơ sở thực tiễn lựa chọn bài tập:

Trên cơ sở lý luận, bằng cách tham khảo tài liệu đề tài đã xác định được 22 bài tập để tiến hành phỏng vấn lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho đối tượng nghiên cứu (n = 11)

TT	Tên bài tập	Lần 1		Lần 2	
		m _i	%	m _i	%
I	Nhóm bài tập kĩ thuật				
1	Tại chỗ đặt chân giậm nhảy 5 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	10	90.91	11	100
2	Tại chỗ giậm nhảy bước bộ 5 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	9	81.82	10	90.91
3	Giậm nhảy bước bộ trên đường chạy 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút	10	90.91	9	81.82
4	Giậm nhảy bước bộ trong hố cát 7 tổ, nghỉ giữa 2 phút	11	100	10	90.91
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	8	72.73	9	81.82
6	Nhảy xa kiểu ngồi với đà ngắn 3 bước 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút	11	100	11	100
7	Nhảy xa với đà kiểm tra (đà TB) 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút	10	90.91	11	100
8	Thi đấu, kiểm tra, đánh giá kết quả	11	100	10	90.91
II	Nhóm bài tập thể lực				
9	Gánh tạ 20kg bật bực cao 30cm tại chỗ 20 giây x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút	9	81.82	10	90.91
10	Chạy biến tốc 400m: 30m nhanh, 30m chậm, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	6	54.55	7	63.64
11	Chạy tốc độ cao 30m, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 giây	8	72.73	6	54.55
12	Chạy 60m xuất phát cao 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	6	54.55	6	54.55
13	Nhảy xa tại chỗ rơi vào hố cát bằng 2 chân, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	10	90.91	8	72.73
14	Bật liên tục trong hố cát (thu 2 chân cao nhất có thể) 20 giây, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	10	90.91	9	81.82
15	Chạy nâng cao đùi trong hố cát 30 giây, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	8	72.73	6	54.55
16	Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên (mức độ ngồi tùy khả năng) 30 giây, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	6	54.55	8	72.73
17	Bật nhảy cầu thang 20 giây, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	7	63.64	8	72.73
18	Gánh tạ 20kg chạy nâng cao đùi tại chỗ 30 giây, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	10	90.91	8	72.73
19	Chạy 30m xuất phát thấp, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	5	45.45	5	45.45
20	Cồng bạn chạy 50m, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút	4	36.36	5	45.45
21	Cơ lưng cơ bụng, nằm sấp chống tay, 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút	2	18.18	2	18.18
22	Gánh tạ 30kg đi bước với 20m, 3 tổ x 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút	1	9.09	3	27.27

Qua bảng 1 cho thấy: Có 18 bài tập được các chuyên gia tán thành từ 50% trở lên là có thể sử dụng để làm bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho đối tượng nghiên cứu, và 4 bài tập có sự tán thành thấp, dưới 50%. Các bài tập bị loại gồm: Chạy 30m xuất phát thấp, 3 tổ x 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút; Công bạn chạy 50m, 3 tổ x 3 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút; Cơ lưng cơ bụng, nằm

sấp chống tay, 3 tổ x 10 lần, nghỉ giữa 2 phút và Gánh tạ 30kg đi bước với 20m, 3 tổ x 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Tuy nhiên, để đảm bảo khách quan và khoa học đề tài tiến hành phỏng vấn lần 2 và tính chỉ số Wilconxon để đánh giá sự khách quan giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Xác định độ tin cậy và tính khách quan của 2 lần phỏng vấn

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
L2 - L1	Negative Ranks	8a	11	88
	Positive Ranks	10b	8.3	83
	Ties	4c		
	Total	22		
a. L2 < L1; b. L2 > L1; c. L2 = L1				
Test Statistics ^a				
			L2 - L1	
Z			-.113b	
Asymp. Sig. (2-tailed)			0.91	
a. Wilcoxon Signed Ranks Test; b. Based on positive ranks.				

Kết quả bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm định Wilconxon với Sig. = 0.910 > 0.05 có thể khẳng định rằng 2 lần phỏng vấn là không có sự khác biệt. Do vậy, chúng tôi lựa chọn những bài tập có mức tán thành từ trên 50% làm bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho đối tượng thực nghiệm, 4 bài tập có sự tán thành thấp dưới 50% chúng tôi loại bỏ.

2. Ứng dụng 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 Điện lực Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

Thời gian thực nghiệm: Trong giờ học chính khóa, gồm 30 tiết học phần 2 môn GDTC. Tiến hành thực nghiệm trong 15 tuần, mỗi tuần 2 tiết theo thời khóa biểu được phân công của Phòng Đào tạo. Tùy từng buổi tập các bài tập được kết hợp đan xen với nhau hợp lý.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Điện lực Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm: 32 nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực Hà Nội được chia làm hai nhóm:

+ Nhóm đối chứng 16 nữ sinh tập luyện theo chương trình cũ thường được sử dụng tại Trường Đại học Điện lực Hà Nội;

+ Nhóm thực nghiệm 16 nữ sinh: Tập chung chương trình với nhóm đối chứng nhưng áp dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng được trình bày tại bảng 3 vào thời điểm cuối mỗi buổi tập để phát triển thể lực.

2.2. Tiến trình thực nghiệm

Căn cứ vào nội dung chương trình GDTC cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực Hà Nội là 30 tiết, chia làm 02 học phần, nội dung nhảy xa được phân ở học phần 2, chúng tôi tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn trong học kỳ 2 vào giờ học chính khóa. Căn cứ vào mục tiêu của từng giáo án để lựa chọn bài tập cho phù hợp, sử dụng phối hợp giữa các bài tập kỹ thuật với bài tập phát triển thể lực. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. 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 Điện lực Hà Nội

TT	Bài tập	TUẦN														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Bài 1	x			x				x					x		
2	Bài 2		x				x				x					x
3	Bài 3	x				x				x					x	
4	Bài 4		x			x						x				
5	Bài 5			x			x			x				x		
6	Bài 6				x			x				x				x
7	Bài 7			x				x			x				x	
8	Bài 8												x			
9	Bài 9	x				x				x						
10	Bài 10		x					x				x				
11	Bài 11	x					x				x					
12	Bài 12			x					x					x		
13	Bài 13		x				x					x				
14	Bài 14	x				x					x					x
15	Bài 15				x					x						x
16	Bài 16		x					x						x		
17	Bài 17				x				x						x	
18	Bài 18			x					x						x	

2.3. 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. Các test được sử dụng trong quá trình thực nghiệm đó là: Chạy 30m xuất phát thấp (s) và Nhảy xa kiểu ngồi (m) với đà trung bình. Kết quả so sánh cho thấy, trình độ tập luyện của hai nhóm nữ sinh viên năm thứ nhất của Trường Đại học Điện lực Hà Nội là tương đương nhau,

không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Kết quả phản ánh sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan, không có sự khác biệt, cho phép sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song để đánh giá hiệu quả tác động của hệ thống bài tập và tiến trình thực nghiệm đã được xây dựng.

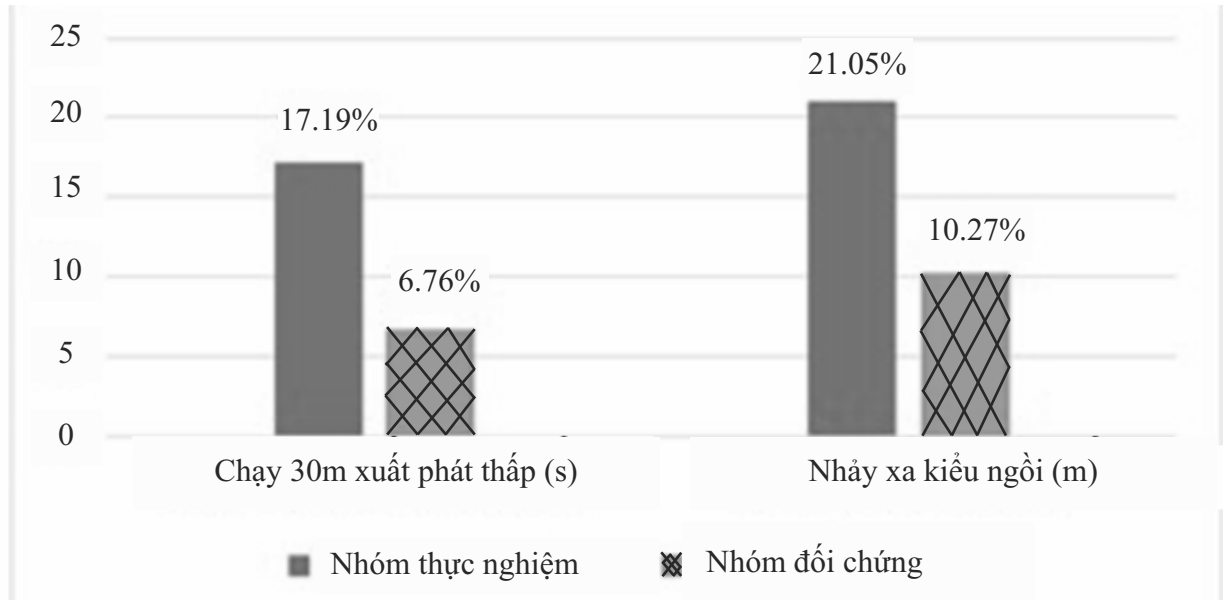
Sau thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra và đánh giá hiệu quả tập luyện của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra, so sánh sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

Thông số thống kê	Chạy 30m xuất phát thấp (s)		Nhảy xa kiểu ngồi (m)	
	Đối chứng (n = 16)	Thực nghiệm (n = 16)	Đối chứng (n = 16)	Thực nghiệm (n = 16)
\bar{x}	5.72	5.21	2.56	2.73
δ_c	1.163		0.736	
$t_{\text{tính}}$	2.619		2.905	
$t_{\text{bảng}}$	1.962			
P	0.05			

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 15 tuần thực nghiệm nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt về trình độ tập luyện ($P < 0.05$). Để thấy rõ hơn về hiệu quả của các bài tập đối với trình

độ tập luyện của nhóm đối chứng và thực nghiệm, chúng tôi tiến hành xác định mức độ tăng trưởng của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Biểu đồ mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng đã 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 Điện lực Hà Nội.

KẾT LUẬN

1. Kết quả đánh giá thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng giảng dạy đã cho thấy nguyên nhân gây hạn chế phát triển thành tích nhảy xa kiểu ngồi của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực Hà Nội là do các bài tập áp dụng không đảm bảo tính khoa học.

2. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập và xây dựng tiến trình giảng dạy đã nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực Hà Nội đảm bảo tính khách quan và tính khoa học.

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.. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 27/5/2022, phản biện ngày 10/6/2022, duyệt in ngày 29/6/2022)



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 3-2022
(70)

