

Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy đà gồm 9 bài tập.

Nhóm bài tập bổ trợ phối hợp và hoàn thiện kỹ thuật gồm 6 bài tập.

b/ *Nhóm bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn gồm 18 bài tập*

4.2. Hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn trên được kiểm nghiệm qua thực tế giảng dạy cho nhóm thực nghiệm, đã đem lại kết quả cao về các mặt thể lực chuyên môn, thành tích so với nhóm đối chứng. Kết quả của các Test chạy 30m TĐC; bật xa tại chỗ; thành tích nhảy cao 3 bước đà; thành tích nhảy cao toàn đà xử lý bằng phương pháp toán học thống kê đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P \leq 5\%$. Đánh giá thành tích theo thang điểm 10 và so sánh 2 phương pháp giảng dạy cho hai nhóm bằng Test χ^2 có $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$, sự khác biệt của hai phương pháp giảng dạy có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn

(2004), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục - Thể thao, Hà Nội.

2. D.HARRE (Trương Anh Tuấn dịch) (2000), *Học thuyết huấn luyện*, NXB Thể dục - Thể thao, Hà Nội.

3. Nguyễn Đại Dương (2009), *Nhảy cao*, NXB Thể dục - Thể thao, Hà Nội.

4. Nguyễn Đại Dương (2017), *Điện kinh*, NXB Thể dục - Thể thao, Hà Nội.

5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB Thể dục - Thể thao, Hà Nội.

6. Lê Văn Lãm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, NXB Thể dục - Thể thao, Hà Nội.

7. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể dục thể thao*, NXB Thể dục - Thể thao, Hà Nội.

8. Đoàn Thao, Đặng Ngọc Bảo (1995), *Dành cho huấn luyện viên của vận động viên Điện kinh*, NXB Thể dục - Thể thao, Hà Nội.

9. Vũ Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục - Thể thao, Hà Nội.

cao toàn đà, tỉ lệ sinh viên ở nhóm thực nghiệm đạt điểm giỏi cao chiếm 50%, 50% đạt điểm khá. Tỉ lệ sinh viên đạt điểm khá, giỏi ở nhóm đối chứng bằng nhau và đều bằng 12.5%, thấp hơn nhiều so với nhóm thực nghiệm. Ở nhóm thực nghiệm, không có sinh viên đạt loại trung bình, trong khi ở nhóm đối chứng, tỉ lệ sinh viên đạt loại trung bình chiếm 75%.

Để khẳng định tính hiệu quả hơn hẳn của hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn trong quá trình giảng dạy kĩ thuật nhảy cao lưng qua xà cho nam sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường

Đại học Hải Phòng, chúng tôi tiến hành so sánh phương pháp giảng dạy của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng dựa trên kết quả bảng 5 bằng Test χ^2 . Kết quả ở cả hai chỉ số nhảy cao 5 bước đà và nhảy cao toàn đà được tính bằng phương pháp toán học thống kê đều có $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ ($\chi^2_{\text{bảng}} = 5.99$), sự khác biệt của hai phương pháp giảng dạy có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 0.05$, nghĩa là hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn mà chúng tôi áp dụng trên nhóm thực nghiệm đã đem lại hiệu quả cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng vẫn sử dụng phương pháp giảng dạy cũ (xem bảng 6).

Bảng 6. Kết quả so sánh hai phương pháp giảng dạy của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng Test χ^2 .

TT	Nội dung	Điểm loại	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	$\chi^2_{\text{tính}}$	P
1	Nhảy cao 5 bước đà	Giỏi	6	1	7.240	≤ 0.05
		Khá	2	4		
		TB	0	3		
2	Nhảy cao toàn đà	Giỏi	4	1	8.400	≤ 0.05
		Khá	4	1		
		TB	0	6		

4. KẾT LUẬN

Từ các kết quả thực nghiệm trên, chúng tôi đưa ra một số kết luận sau:

4.1. Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà cho sinh viên có thể sử dụng hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn sau:

a/ Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật giảng dạy gồm 41 bài tập, trong đó:

Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy gồm 12 bài tập.

Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật qua xà và rơi xuống đệm gồm 14 bài tập.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thành tích nhảy cao sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 8$)

TT	Nội dung kiểm tra	NTN		NĐC		$t_{\text{tính}}$	p
		$\bar{x}_A$	$\pm \delta$	$\bar{x}_B$	$\pm \delta$		
1	Nhảy cao 5 bước đà (m)	1.41	0.51	1.30	0.06	3.813	≤ 0.05
2	Nhảy cao toàn đà (m)	1.52	0.07	1.41	0.06	3.334	≤ 0.05

Kết quả bảng 4 ta thấy: Sau thực nghiệm, các chỉ số đánh giá hiệu quả bài tập hỗ trợ chuyên môn ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều có sự khác biệt, có ý nghĩa thể hiện ở hai chỉ số thành tích nhảy cao 5 bước đà và thành tích nhảy cao toàn đà ở nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}}=2.41$), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 0.05$.

Chúng tôi cũng tiến hành đánh giá thành tích nhảy cao lưng qua xà theo thang điểm 10 do bộ môn Thể thao cơ bản xây dựng. Kết quả đánh giá theo 4 mức: điểm giỏi (điểm 9,10); điểm khá (điểm 7,8); điểm trung bình (TB) (điểm 5,6); và điểm yếu, kém (từ 4 điểm trở xuống). (Ở cả hai nhóm đều không có điểm yếu, kém) (xem bảng 5).

Bảng 5. Kết quả xếp loại điểm theo thành tích nhảy cao lưng qua xà theo thang điểm 10 của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 8$)

TT	Nội dung		Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
1	Nhảy cao 5 bước đà	Điểm loại	Giỏi	Khá	TB	Giỏi	Khá	TB
		Số lượng	6	2	0	1	4	3
		Tỉ lệ %	75	25	0	12.5	50	37.5
2	Nhảy cao toàn đà	Điểm loại	Giỏi	Khá	TB	Giỏi	Khá	TB
		Số lượng	4	4	0	1	1	6
		Tỉ lệ %	50	50	0	12.5	12.5	75

Số liệu ở bảng 5 cho thấy ở nội dung nhảy cao 5 bước đà, ở nhóm thực nghiệm, tỉ lệ sinh viên đạt điểm loại giỏi chiếm 75%, cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng là 12.5%; Tỉ lệ sinh

viên đạt điểm loại khá là 25% và không có sinh viên đạt điểm loại TB, trong khi đó, tỉ lệ sinh viên đạt điểm loại khá và trung bình ở nhóm đối chứng lần lượt là 50% và 37.5%. Ở nội dung nhảy

Bảng 2 cho thấy khi so sánh các chỉ số về hình thái và thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở tất cả các chỉ số. Thêm nữa, hệ số biến sai C_v ở các chỉ số ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều nhỏ hơn 10%. Như vậy, trình độ thể lực và thể hình của hai nhóm là tương đối đồng đều, việc chia hai nhóm là hoàn toàn khách quan, trình độ thể lực và thể hình của sinh viên trong cùng một nhóm cũng tương đồng với nhau ($C_v < 10\%$).

Sau khi kết thúc thời gian thực nghiệm trong 26 giáo án (13 tuần, mỗi

tuần 2 giáo án), chúng tôi tiến hành kiểm tra các chỉ số giống như lần kiểm tra trước thực nghiệm để đánh giá trình độ thể lực và thể hình của hai nhóm (xem bảng 3).

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: ở hai chỉ số chạy 30m tốc độ cao, bật xa tại chỗ có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}} = 2.41$), thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P \leq 0.05$. Riêng các chỉ số về hình thể là chiều cao đứng và cân nặng đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, có sự khác biệt nhưng không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các chỉ số thể hình và thể lực sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 8$)

TT	Nội dung kiểm tra	NTN		NĐC		$t_{\text{tính}}$	p
		$\bar{x}_A$	$\pm \delta$	$\bar{x}_B$	$\pm \delta$		
1	Chiều cao đứng (m)	1.72	0.07	1.70	0.04	0.370	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	62.2	5.22	62.8	5.85	0.248	> 0.05
3	Chạy 30m TĐC (s)	3.47	0.12	3.56	0.17	2.295	≤ 0.05
4	Bật xa tại chỗ (m)	2.59	0.13	2.37	0.25	2.218	≤ 0.05
5	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 1/2 trong 5 lần (s)	7.22	0.18	7.42	0.18	2.184	≤ 0.05

Để đánh giá hiệu quả của việc tập luyện các bài tập hỗ trợ chuyên môn có tác động vào việc nâng cao thành tích, kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà, chúng tôi tiến hành kiểm tra các sinh viên tham gia quá

trình thực nghiệm, thông qua các test đã lựa chọn và tham khảo tài liệu chuyên môn, cũng như ý kiến của các giảng viên, huấn luyện viên gồm: nhảy cao 5 bước đà và nhảy cao toàn đà (xem bảng 4).

Bảng 1. Các nội dung kiểm tra để đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn trước và sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan (r)	
		Nam	Nữ
1	Chiều cao đứng (m)	-	-
2	Cân nặng (kg)	-	-
3	Chạy 30m TĐC (s)	-0.76	-0.71
4	Bật xa tại chỗ (cm)	0.79	0.77
5	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 1/2 trong 5 lần (s)	0.75	0.72
6	Nhảy cao 5 bước đà (m)	0.74	0.79
7	Nhảy cao toàn đà (m)	-	-

3.3. Đánh giá kết quả

Sau khi xây dựng được hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn, xác định được các Test để đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập, chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm trên 16 sinh viên

nam lớp Đại học GDTC khóa 23 và chia thành hai nhóm: nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Tiến hành kiểm tra trên cả hai nhóm trước thực nghiệm các chỉ số hình thái và thể lực (*xem bảng 2*).

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các chỉ số thể hình và thể lực trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 8$)

TT	Nội dung kiểm tra	NTN			NĐC			$t_{\text{tính}}$	p
		$\bar{x}_A$	$\pm\delta$	C_v	$\bar{x}_B$	$\pm\delta$	C_v		
1	Chiều cao đứng (m)	1.68	0.08	4.56	1.69	0.07	4.26	0.370	>0.05
2	Cân nặng (kg)	62.2	5.52	8.88	63.1	6.01	9.52	0.312	>0.05
3	Chạy 30m TĐC (s)	3.60	0.25	6.98	3.61	0.19	5.22	0.089	>0.05
4	Bật xa tại chỗ (m)	2.36	0.16	6.71	2.35	0.18	7.82	0.116	>0.05
5	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 1/2 trong 5 lần (s)	7.49	0.20	2.68	7.47	0.23	3.03	0.187	>0.05

3.1.4. Nhóm bài tập bổ trợ phối hợp và hoàn thiện kỹ thuật

Bài tập 1: Chạy đà ngắn thực hiện giậm nhảy qua mức xà trung bình và rơi xuống đệm.

Bài tập 2: Cho người tập nhảy với kỹ thuật hoàn chỉnh với đà dài dần và mức xà cao dần.

Bài tập 3: Nhảy với đà dài và kỹ thuật hoàn chỉnh, nhưng để hai xà ở cùng độ cao và nhảy cách 10 - 15 - 20cm để động tác nâng hông khi qua xà phải tích cực hơn.

Bài tập 4: Chạy đà theo vạch định sẵn thực hiện toàn bộ kỹ thuật.

Bài tập 5: Thực hiện toàn đà với nhịp điệu đà ổn định và nâng cao dần mức xà.

Bài tập 6: Thi đấu, kiểm tra kỹ thuật và thành tích.

3.1.5. Nhóm bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn

Bài tập 1: Chạy tốc độ cao 30m.

Bài tập 2: Chạy tốc độ cao 60m.

Bài tập 3: Chạy tăng tốc độ từ đường chạy thẳng sang đường chạy vòng cự ly 30 - 40m.

Bài tập 4: Bật thu hai gối liên tục trên đệm hoặc hố cát trong 30 giây.

Bài tập 5: Bật cao tại chỗ, tay chạm vào một vật ở trên cao.

Bài tập 6: Bật xa 1, 3, 5, 7 bước.

Bài tập 7: Bài tập đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân.

Bài tập 8: Nằm sấp chống đẩy.

Bài tập 9: Nằm ngửa, gập người ngồi lên, bàn tay chạm vào mũi chân.

Bài tập 10: Nằm sấp, thực hiện uốn người ngược lên, hai tay và chân giơ lên cao.

Bài tập 11: Nhảy lò cò một chân 30 - 50m.

Bài tập 12: Nhảy bật cóc mười bước.

Bài tập 13: Gánh tạ kiềng gót chân.

Bài tập 14: Gánh tạ bật xoạc đôi chân.

Bài tập 15: Gánh tạ bước lên bục cao.

Bài tập 16: Gánh tạ đứng lên ngồi 1/2.

Bài tập 17: Thực hiện động tác cây cầu với tốc độ nhanh.

Bài tập 18: Các bài tập phát triển tốc độ chuyên môn.

3.2. Lựa chọn Test kiểm tra đánh giá

Để xác định các nội dung, kiểm tra đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trước và sau thực nghiệm: đánh giá về hình thái, thể lực, các tố chất thể lực, khả năng phối hợp vận động, đánh giá thành tích và đánh giá toàn diện kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 người, kết quả thu được trên 85% ý kiến tán thành. Mặt khác, khẳng định độ tin cậy về mặt khoa học, chúng tôi đã xử lý các số liệu thu được từ kết quả kiểm tra ở các khóa học trước theo các nội dung đã phỏng vấn, thì hầu hết đều có mối tương quan mạnh ($r > 0.7$) với thành tích nhảy cao lưng qua xà của sinh viên (xem bảng 1).

Bài tập 12: Như bài tập 9 nhưng chạy đà theo đường vòng cung (bán kính 10m), sau khi qua rào còn phải qua một mức xà nhất định rồi mới rơi xuống đệm.

3.1.2. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật qua xà và rơi xuống đệm

Bài tập 1: Thực hiện động tác cây cầu.

Bài tập 2: Từ động tác chuỗi vai, hạ cơ thể về động tác cây cầu.

Bài tập 3: Ngả người ra sau từ tư thế quỳ sau đó về tư thế ban đầu.

Bài tập 4: Đứng quay lưng vào chông đệm cao, bổ trợ động tác lưng qua xà.

Bài tập 5: Thực hiện động tác uốn lưng từ tư thế đứng.

Bài tập 6: Thực hiện động tác uốn lưng từ tư thế nằm ngửa, co hai gối.

Bài tập 7: Như bài tập 6 nhưng nâng đùi và chân lên cao.

Bài tập 8: Thực hiện động tác bật nhảy uốn lưng vào đệm.

Bài tập 9: Như bài tập 8 nhưng có để xà ngang.

Bài tập 10: Một bước đà thực hiện giậm nhảy lên bục, uốn lưng qua xà và rơi xuống đệm.

Bài tập 11: Treo trên xà đơn thấp, thực hiện động tác uốn lưng.

Bài tập 12: Quỳ trên đệm cao, bật lên cao, ra sau rơi xuống đệm bằng hai vai.

Bài tập 13: Đứng cạnh xà thấp (một vai hướng vào xà), bật lên, xoay thân trên theo trục dọc cơ thể để thành lưng hướng vào xà làm động tác qua xà và rơi xuống đệm bằng hai vai.

Bài tập 14: Như bài tập 13, nhưng ban đầu đứng mặt hướng vào xà.

3.1.3. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy đà

Bài tập 1: Chạy tăng tốc độ ở đường vòng của sân điền kinh.

Bài tập 2: Chạy tăng tốc độ theo đường vòng hình tròn ốc (bán kính đường cong hẹp dần, ban đầu khoảng 30m sau xuống chỉ còn 15-10m).

Bài tập 3: Chạy đà theo đường vòng, tăng tốc độ ở 3-5 bước cuối.

Bài tập 4: Chạy toàn đà, phần đầu chạy theo đường thẳng rồi bắt vào đoạn chạy theo đường vòng.

Bài tập 5: Chạy toàn đà, phần đầu chạy theo đường thẳng rồi bắt vào đoạn chạy theo đường vòng, đặt chân giậm nhảy chính xác vào điểm giậm nhảy.

Bài tập 6: Kết hợp chạy đà đường vòng và giậm nhảy lên cao.

Bài tập 7 Chạy 5-7-9 bước đà theo đường vòng kết hợp giậm nhảy lên cao, lưng hướng vào xà.

Bài tập 8: Chạy 5-7-9 bước đà theo đường vòng kết hợp giậm nhảy lên cao, đầu hoặc gối chạm vật chuẩn cho trước, lưng hướng vào xà.

Bài tập 9: Kết hợp chạy đủ đà và giậm nhảy lên cao, lưng hướng vào xà.

dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hải Phòng, từ đó lựa chọn được hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích cho sinh viên trong học tập nhảy cao lưng qua xà [3].

Trong quá trình nghiên cứu, các phương pháp nghiên cứu tác giả đã sử dụng bao gồm: Phương pháp nghiên cứu lý luận, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm [6], phương pháp sử dụng Test và phương pháp toán học thống kê [1] [7] [9]. Khách thể nghiên cứu bao gồm 16 nam sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hải Phòng; 20 giáo viên giảng dạy Điền kinh ở các Trường Đại học, Cao đẳng trong phạm vi thành phố Hải Phòng và các huấn luyện viên Điền kinh tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao Hải Phòng; các sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Hải Phòng.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Hải Phòng

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã xây dựng được hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn gồm 59 bài tập (qua phỏng vấn đều có tỉ lệ phần trăm số phiếu đánh

giá mức độ ưu tiên 1 chiếm trên 50% trở lên) như sau:

3.1.1. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy:

Bài tập 1: Tập đánh tay khi giậm nhảy.

Bài tập 2: Đứng tại chỗ, vịn tay bên chân lặn vào vật cố định, tập đặt chân giậm.

Bài tập 3: Tại chỗ tập động tác đá chân lặn khi giậm nhảy.

Bài tập 4: Đứng chân giậm nhảy để ở phía sau, bước tích cực đưa chân giậm về trước đồng thời đá chân lặn.

Bài tập 5: Một bước thực hiện giậm nhảy đá lặn nhưng sau khi đánh chân lặn thì hạ xuống.

Bài tập 6: Đà hai bước làm động tác động tác giậm nhảy đá lặn chân, bắt đầu bằng bước chân lặn lên trước.

Bài tập 7: Di chuyển theo vòng tròn đường kính khoảng 10m, cứ 3 bước lại bật nhảy kết hợp đánh tay, rơi xuống bằng chân giậm.

Bài tập 8: Như bài tập 7 nhưng là chạy đà.

Bài tập 9: Đà hai bước làm động tác giậm nhảy đá lặn chân, đầu hoặc vai chạm vào vật chuẩn.

Bài tập 10: Chạy 5-7 bước đà theo đường vòng giậm nhảy lưng hướng vào xà.

Bài tập 11: Như bài tập 8 nhưng phải vượt qua rào.

Phong University. The research results are valuable professional documents that contribute to completing teaching records, providing reference materials for teachers as well as students in the process of teaching and learning the high jump technique with back arching.

Keyword: Specialized supplementary exercises, high jump.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một trong những nhiệm vụ quan trọng của quá trình dạy học động tác và phát triển các năng lực thể chất đó là dùng các bài tập bổ trợ như các phương tiện để tác động có chủ đích đến quá trình dạy học động tác. Trong giảng dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà, do đặc điểm kỹ thuật động tác có cấu trúc phức tạp, vì vậy việc giảng dạy sẽ là rất khó nếu như không biết vận dụng các bài tập bổ trợ kỹ thuật một cách hợp lý. Vì vậy, vai trò của bài tập bổ trợ chuyên môn rất quan trọng trong dạy học vận động, đặc biệt là trong giảng dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà. [3]

2. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

Để đạt được mục tiêu nghiên cứu, tác giả đã nghiên cứu khái niệm và các quan điểm về huấn luyện kỹ thuật thể thao; Khái niệm bài tập bổ trợ chuyên môn; Nhiệm vụ và vai trò của bài tập bổ trợ chuyên môn trong dạy học động tác [2]; Kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà; Các phương tiện và phương pháp huấn luyện vận động viên nhảy cao lưng qua xà [3] [4] [8]; Các tố chất chuyên môn và kỹ

Trong lĩnh vực nghiên cứu nhằm xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật các môn điền kinh, đã có một số nghiên cứu về xác định các chỉ tiêu tuyển chọn ban đầu, định lượng vận động trong giai đoạn huấn luyện sơ bộ, xây dựng bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy các môn nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao úp bụng... nhưng do qui trình, điều kiện, đối tượng nghiên cứu khác nhau, nên trong bài viết này chúng tôi đi sâu vào việc nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Hải Phòng.

năng vận động của vận động viên nhảy cao lưng qua xà [5] [3]; Xu hướng sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy thể thao nói chung và trong giảng dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà nói riêng [2] [8]; Những công trình nghiên cứu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu nhằm xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong các môn Điền kinh.

Giả thuyết được đặt ra là tác giả đã đánh giá đúng thực trạng công tác giảng

LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN TRONG GIẢNG DẠY KỸ THUẬT NHẢY CAO LƯNG QUA XÀ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG

Phạm Kim Huệ
Khoa Chính trị, Tâm lý và GDTC
Email: huepk@dhhp.edu.vn

Ngày nhận bài: 25/02/2025

Ngày PB đánh giá: 28/02/2025

Ngày duyệt đăng: 26/3/2025

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực trạng quá trình giảng dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Hải Phòng, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn và sắp xếp hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn theo các giai đoạn trong giảng dạy kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà. Hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn mà chúng tôi lựa chọn gồm 59 bài tập đem lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thành tích và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà cho nam sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hải Phòng. Kết quả nghiên cứu là những tài liệu chuyên môn có giá trị góp phần hoàn thiện hồ sơ giảng dạy, là tài liệu tham khảo cho các giáo viên cũng như sinh viên trong quá trình giảng dạy và học tập kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ chuyên môn, nhảy cao.

SELECTING A SYSTEM OF SPECIALIZED SUPPLEMENTARY EXERCISES IN TEACHING HIGH JUMP TECHNIQUES FOR MALE STUDENTS MASTERING IN PHYSICAL EDUCATION AT HAI PHONG UNIVERSITY

Abstract: Based on the theoretical research and the current state of the high jump techniques with back arching teaching for students in Physical Education major at Hai Phong University, we conducted research to select and arrange a system of specialized supplementary exercises according to the teaching stages of the high jump technique with back arching. The selected system includes 59 exercises that are highly effective in improving the performance and perfecting the high jump technique with back arching of male students majoring in Physical Education at Hai