

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG CHO HỌC SINH LỚP 10 HỆ PHỔ THÔNG TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ GIA LAI

ThS. Trần Văn Hưng¹; ThS. Nguyễn Văn Thuấn²

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập chuyên môn có khả năng nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nảu nghiêng cho học sinh lớp 10 hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai. Thông qua thực nghiệm cho thấy thành tích nhảy cao kiểu nảu nghiêng của đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt đáng kể sau thực nghiệm ở ngưỡng thống kê cần thiết $P < 0.05$.

Từ khóa: Bài tập; Nhảy cao; Học sinh lớp 10; Hệ phổ thông; Trường Cao đẳng nghề Gia Lai

Summary: Based on theoretical foundations and practical experience, along with fundamental scientific research methods in the field of physical education and sports (TDTT), we selected 10 specialized exercises capable of improving the high jump performance in the inclined style for 10th-grade students in the vocational college system in Gia Lai. Through experiments, it was shown that the high jump performance of the research subjects had a significant difference after the experiment at a statistically significant level of $P < 0.05$.

Keywords: Exercises, high jump, 10th-grade students, vocational college system, Gia Lai Vocational College.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện điền kinh không chỉ có tác dụng nâng cao sức khỏe mà còn là phương tiện để phát triển tất cả các tố chất thể lực giúp con người phát triển toàn diện. Điền kinh bao gồm nhiều môn trong đó nhảy cao là một nội dung tập luyện và thi đấu phổ biến rộng rãi từ trung ương tới địa phương. Nhảy cao nói chung và nhảy cao kiểu nảu nghiêng nói riêng là một trong những môn học cơ bản trong chương trình đào tạo ở trường trung học phổ thông, phương tiện tập luyện đơn giản được đông đảo đối tượng học sinh sinh viên tham gia tập luyện. Nhảy cao có tác dụng nâng cao năng lực hoạt động của nội tạng, phát triển các tố chất như sức bật, sức nhanh, sự khéo léo...

Trường Cao đẳng nghề Gia Lai có nhiệm vụ đào tạo công nhân kỹ thuật, phục vụ sự nghiệp xây dựng và phát triển tỉnh Gia Lai - Kon Tum. Là một giáo viên giảng dạy môn GDTC trong nhà trường tôi luôn thôi thúc không ngừng tìm tòi các phương pháp giảng dạy, ứng dụng bài tập bổ trợ và bài tập chuyên môn từng bước cải thiện, nâng cao thành tích môn nhảy cao.

Xuất phát từ thực tế nêu trên, vấn đề đặt ra

là phải nghiên cứu đưa ra một số bài tập phù hợp với điều kiện thực tế học sinh của trường nhằm nâng cao thành tích môn nhảy cao nảu nghiêng trong chương trình giảng dạy môn GDTC, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: Lựa chọn một số bài tập nâng cao thành tích nhảy cao nảu nghiêng cho học sinh hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá thành tích nhảy cao nảu nghiêng cho học sinh trường Cao đẳng nghề Gia Lai

Thông qua phân tích, tổng hợp các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan cũng như quan sát trực tiếp công tác huấn luyện nhảy cao nảu nghiêng cho học sinh trường Cao đẳng nghề Gia Lai và qua phỏng vấn các giáo viên giảng dạy TDTT; đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test đánh giá thành tích nhảy cao nảu nghiêng cho học sinh trường Cao

1. Đại học Tây Nguyên

2. Trường Tiểu học, THCS & THPT Sao Việt

đăng nghề Gia Lai. Các test tổ chất thể lực đó là: Bật xa tại chỗ(cm); Bật cao tại chỗ(cm); Bật xa 3 bước đổi chân(cm); Chạy 30m xuất phát cao(s); Chạy con thoi 4 x 10m(s); Nằm ngửa gập bụng 30s(lần).

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 10 hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai

Lựa chọn bài tập bài tập nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 10 hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; phỏng vấn 2 lần các chuyên gia, giảng viên. Kết quả lựa chọn được 10 bài tập nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 10 hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai. Nghiên cứu lựa chọn theo kết quả phỏng vấn nghiên cứu chọn các bài tập có sự đồng ý trong cả 2 lần phỏng vấn đạt $\geq 80\%$. Đó là 10 bài tập (BT) sau:

1. Tại chỗ đá thẳng chân lăng xoay mũi chân lăng hướng xuống đất người hạ 2 tay tiếp đất
2. Bước tới 1 bước giậm nhảy đá chân lăng phối hợp đánh tay
3. Tập chạy đà trên đường chạy các bước chạy bằng gót lăng nhanh qua mũi chân, bước dài thoải mái
4. Treo bóng cao khoảng 1.3m – 1.5m chạy đà giậm nhảy đá lăng chân lăng cao gần ngang bóng
5. 1 – 3 bước thực hiện đá lăng xoay mũi chân ép vai bên chân lăng xuống, thu chân giậm lên cao đồng thời xoay thân rơi xuống bằng chân giậm và 2 tay
6. Chạy đà giậm đứng điểm giậm nhảy (xà đặt cao)
7. Đà chính diện (hoặc hơi chệch) giậm nhảy đá lăng cao, thu chân giậm và rơi xuống đất bằng chân giậm
8. Chạy đà chậm chính diện qua xà thấp rơi bằng chân giậm, quay về hướng chạy đà
9. Nằm nghiêng trên ngựa gỗ (bàn) mô phỏng động tác nằm nghiêng trên xà ngang.
10. Chạy 3-5 bước đà giậm nhảy, đá lăng thực hiện động tác qua xà kiểu nằm nghiêng.

2.3. Đánh giá hiệu quả của các bài tập được lựa chọn

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm bằng cách chọn ngẫu nhiên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Cả 2 nhóm đều học nội dung nhảy cao theo phân phối chương trình của Bộ GD&ĐT quy định liên tục trong 16 tiết/năm học trong đó 16 tiết có ghép với một nội dung tự chọn khác.

Nhóm đối chứng (ĐC) học theo chương trình của Bộ quy định.

Nhóm thực nghiệm (TN) học theo chương trình của Bộ quy định, song song đó có ứng dụng 10 bài tập đã lựa chọn vào tiến trình giảng dạy.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Để thấy được tác dụng của các bài tập chuyên môn nâng cao thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng đã lựa chọn trong đề tài, trước khi tiến hành TN chúng tôi kiểm tra thể lực và thành tích của nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và 2 cho thấy: Các chỉ tiêu đánh giá thể lực và thành tích nhảy cao nằm nghiêng của nhóm TN và nhóm ĐC (nam và nữ) tuy có sự hơn kém nhau, song đó chỉ là sự ngẫu nhiên mà thôi. Điều đó chứng tỏ trước TN hai nhóm hầu như đều có kết quả tương đồng ở mỗi chỉ tiêu kiểm tra ($p > 0.05$).

Sau TN chúng tôi kiểm tra thể lực và thành tích nhảy cao nằm nghiêng của nhóm TN và ĐC (nam và nữ). Kết quả được trình bày ở bảng 3 và bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Các chỉ tiêu đánh giá thể lực và thành tích nhảy cao nằm nghiêng, nhóm TN về cơ bản đều hơn hẳn nhóm đối chứng, vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$ đến $p < 0.001$ ngoại trừ chỉ tiêu bật xa 3 bước đổi chân dù rằng đã có sự vượt trội, nhưng chưa hoàn toàn chiếm ưu thế ($p > 0.05$).

Qua bảng 3 cho thấy: Các chỉ tiêu đánh giá thể lực và thành tích nhảy cao nằm nghiêng, nhóm thực nghiệm đều hơn hẳn nhóm đối chứng, vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$ đến $p < 0.001$. Hay có thể nói thành tích của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC. Chứng tỏ các BT được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập chuyên môn có khả năng nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề, tỉnh

Bảng 1. Kết quả trước TN của hai nhóm nam TN và ĐC
($N_{TN} = 34, N_{ĐC} = 32$)

TT	Test	$\bar{x}_{TN} \pm \delta$	$\bar{x}_{ĐC} \pm \delta$	d	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(l)	19.11±1.84	18.43±1.3	0.68	1.78	>0.05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	213.02±17	205.09±14.39	7.93	2.05	>0.05
3	Bật xa 3 bước đổi chân(cm)	747.52±49.97	747.68±42.7	-0.16	-0.01	>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.35±0.36	5.49±0.35	-0.14	-1.64	>0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	11.13±0.63	11.3±0.54	-0.17	-1.21	>0.05
6	Bật cao tại chỗ(cm)	40.41±6.15	41.78±3.98	-1.37	-1.08	>0.05
7	Thành tích nhảy cao(m)	1.12±0.12	1.1±0.083	0.02	0.79	>0.05

Bảng 2. Kết quả trước TN của hai nhóm nữ TN và ĐC
($N_{TN} = 33, N_{ĐC} = 35$)

TT	TEST	$\bar{x}_{TN} \pm \delta$	$\bar{x}_{ĐC} \pm \delta$	d	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(l)	10.51±1.41	10.6±1.43	-0.09	0.26	>0.05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	156.93±17.74	155.28±10.81	1.65	0.46	>0.05
3	Bật xa 3 bước đổi chân(cm)	531.3±42.56	528.27±42.79	2.73	0.263	>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao(s)	6.44±0.51	6.47±0.39	-0.03	0.27	>0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	12.52±0.61	12.57±0.6	-0.05	2.38	>0.05
6	Bật cao tại chỗ(cm)	27.81±4.19	28.82±4.16	-1.01	1.089	>0.05
7	Thành tích nhảy cao(m)	0.9±0.08	0.86±0.09	0.04	1.94	>0.05

Bảng 3. Kết quả sau thực nghiệm của hai nhóm nam TN và ĐC
($N_{TN} = 34, N_{ĐC} = 32$)

TT	TEST	$\bar{x}_{TN} \pm \delta$	$\bar{x}_{ĐC} \pm \delta$	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(l)	23.2±3.14	20.31±1.42	4.86	<0.001
2	Bật xa tại chỗ(cm)	240.44±21.97	218.84±14	4.79	<0.001
3	Bật xa 3 bước đổi chân(cm)	798.61±52.28	781.06±41.62	1.51	<0.001
4	Chạy 30m xuất phát cao(s)	4.80±0.27	5.25±0.31	-6.3	<0.001
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	10.55±0.56	11.03±0.55	-3.57	<0.001
6	Bật cao tại chỗ(cm)	49.94±5.36	47.21±4.15	1.97	<0.001
7	Thành tích nhảy cao(m)	1.35±0.1	1.17±0.2	4.64	<0.001



**Bảng 4. So sánh kết quả sau thực nghiệm của hai nhóm nữ TN và ĐC
($N_{TN} = 34, N_{ĐC} = 32$)**

TT	TEST	$\bar{x}_{TN} \pm \delta$	$\bar{x}_{ĐC} \pm \delta$	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(l)	14.75± 1.34	13.42± 1.57	3.77	<0.001
2	Bật xa tại chỗ(cm)	184.03± 18.31	168.42± 10	4.32	<0.001
3	Bật xa 3 bước đổi chân(cm)	615.03± 30.63	570± 43.1	4.98	<0.001
4	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.74± 0.44	6.17± 0.39	-4.3	<0.001
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	11.48± 0.49	12.23± 0.6	-5.75	<0.001
6	Bật cao tại chỗ(cm)	35.81± 4.86	33± 4.16	2.55	<0.001
7	Thành tích nhảy cao(m)	1.12± 0.098	1± 0.09	5.26	<0.001

Gia Lai. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã chứng minh tính hiệu quả của các bài tập trong việc nâng cao thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bách (2002), *Điện kinh Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Quang Hưng (1996), *Điện kinh trong trường Phổ thông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Anh Tuấn (1998), *Nghiên cứu hiệu quả GDTC đối với sự phát triển TCTL của nam*

học sinh phổ thông TP HCM, lứa tuổi 8-17, luận án tiến sĩ giáo dục học, viện Khoa học TDTT.

6. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn cao học: *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao thành tích nhảy cao nằm nghiêng cho học sinh hệ phổ thông trường cao đẳng nghề Gia Lai*, tác giả: Nguyễn Văn Thuấn, bảo vệ tại Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, năm 2019.

Ngày nhận bài: 15/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.