

Ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ giậm nhảy nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ vận động viên đội tuyển Điền kinh khối 11 trường trung học phổ thông Lương Sơn - Hòa Bình

TS. Phùng Xuân Dũng; ThS. Phùng Xuân Trường; Nguyễn Thị Hồng Nhung ■

TÓM TẮT:

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cũng như thông qua các phương pháp nghiên cứu đề tài tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ giậm nhảy của nữ vận động viên (VDV) nhảy xa của nhà trường. Qua đó lựa chọn được các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ giậm nhảy nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VDV đội tuyển điền kinh khối 11 trường trung học phổ thông (THPT) Lương Sơn - Hòa Bình.

Từ khóa: bài tập, sức mạnh tốc độ giậm nhảy, thành tích nhảy xa, nữ vận động viên đội tuyển điền kinh khối 11.

ABSTRACT:

Based on theoretical and practical basis, as well as through research methods to assess the reality of using the exercise to develop the strength of jumping speed of long jump female athletes of the school. Thereby, selecting exercises to develop the power of jumping speed to improve the achievement of long jump for female athletes of the 11th athletics grade team of Luong Son Secondary School in Hoa Binh Province.

Keywords: exercises, strength of jumping speed, achievement of long jump, female athletes of the 11th athletics grade team.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay ở nước ta nhảy xa là môn thể thao được giảng dạy và huấn luyện rộng khắp tại các trường phổ thông, đây là môn thể thao luôn được lựa chọn là nội dung thi đấu chính thức tại các giải thi đấu Thể dục Thể thao của học sinh (HS), sinh viên (SV) như hội khỏe Phù Đổng các cấp, giải điền kinh HS, SV...

Trường THPT Lương Sơn là một trường có bề dày



(Ảnh minh họa)

thành tích trong việc tổ chức huấn luyện các đội tuyển năng khiếu TDTT tham gia thi đấu các giải cấp huyện, cấp thành phố.

Tuy nhiên với điều kiện thực tế còn nhiều khó khăn nên việc tuyển chọn huấn luyện đội tuyển còn nhiều hạn chế, thiếu bài bản chưa vận dụng những cơ sở khoa học vào công tác huấn luyện. Chủ yếu giáo viên chỉ hướng dẫn về cách thức, luật, quy trình tham gia thi đấu, còn thành tích chủ yếu dựa vào năng lực sẵn có của vận động viên (VDV), chưa chú ý đến huấn luyện nâng cao các tố chất thể lực cho HS đội tuyển nhất là các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ giậm nhảy (SMTĐGN), liên quan và quyết định trực tiếp đến kết quả tập luyện và thành tích nhảy xa.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng tính bức thiết của vấn đề căn cứ vào các yêu cầu thực tiễn

Bảng 1. Kết quả quan sát về thực trạng sử dụng các dạng bài tập phát triển SMTĐGN trong huấn luyện nhảy xa cho nữ VĐV Đội tuyển Điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

| TT | Các dạng bài tập | Số giáo án sử dụng các bài tập | Số lần sử dụng trong 10 giáo án (lần) |
|----|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Các dạng bài tập phát triển SMTĐGN | 2 | 4 |
| 2 | Các dạng bài tập liên hoàn | 6 | 30 |
| 3 | Các dạng bài tập thi đấu | 7 | 14 |
| 4 | Các dạng bài tập về kỹ thuật | 10 | 30 |
| 5 | Các dạng bài tập sức bền tốc độ | 8 | 16 |
| 6 | Các dạng bài tập phát triển tính mềm dẻo | 10 | 30 |

đòi hỏi nêu trên, đề tài tiến hành “*Ứng dụng một số bài tập phát triển SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình*”.

Để giải quyết nhiệm vụ đặt ra, đề tài sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, TN sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển SMTĐGN nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

2.1.1. Thực trạng việc sử dụng bài tập SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

Bằng phương pháp quan sát sự phạm và thống kê, đề tài đã tổng hợp được việc sử dụng và các dạng bài tập nâng cao SMTĐGN cho VĐV nhảy xa khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình. Kết quả thống kê được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ giậm nhảy cho nữ VĐV Đội tuyển Điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình chưa thực sự được chú trọng và quan tâm.

2.1.2. Thực trạng SMTĐGN của nữ VĐV Đội tuyển Điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

Để có cơ sở lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đề tài tiến hành đánh giá về thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ VĐV nhảy xa khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ VĐV Đội tuyển Điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

| TT | Test | Kết quả |
|----|------------------------|---------|
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 2.19 |
| 2 | Chạy 30m XPC (S) | 4.62 |
| 3 | Thành tích nhảy xa(cm) | 4.36 |

Qua bảng 1 và bảng 2 có thể rút ra nhận xét sau: các huấn luyện viên, giáo viên đã sử dụng đa dạng các bài tập trong việc huấn luyện cho nữ VĐV nhảy xa đội tuyển nhà trường, tuy nhiên về các bài tập phát triển SMTĐGN thì chưa được quan tâm một cách đúng mức, vì vậy SMTĐGN của các VĐV còn yếu đây cũng là một trong những hạn chế dẫn đến thành tích thi đấu của các em chưa được cao.

2.1.3. Lựa chọn một số bài tập phát triển SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa

Qua quá trình nghiên cứu các tài liệu chuyên môn, các sách tham khảo, các công trình nghiên cứu và thông qua trao đổi tọa đàm, đề tài đã tổng hợp được 19 bài tập phát triển SMTĐGN, từ kết quả tổng hợp trên chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên, giáo viên, các huấn luyện viên có nhiều kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện điền kinh trong và ngoài tỉnh, để lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV Đội tuyển Điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình, kết quả được trình bày tại bảng 3.

Từ kết quả phỏng vấn trên đề tài lựa chọn được 14 bài tập, chiếm tỉ lệ từ 83% trở lên đây là các bài tập đảm bảo tính khoa học, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa của nhà trường. Từ kết quả phỏng vấn chúng tôi đưa vào chương trình huấn luyện phát triển SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV Đội

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV Đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình (n = 30)

| TT | Tên bài tập | Đồng ý | | Không đồng ý | |
|----|---|--------|-----|--------------|----|
| | | n | % | n | % |
| 1 | Chạy tốc độ cao 20m - 30m lặp lại ngoài đường chạy | 26 | 86 | 4 | 14 |
| 2 | Tập nhịp, kỹ thuật đặt chân giậm lặp lại nhiều lần tốc độ nhanh dần | 14 | 46 | 14 | 54 |
| 3 | Thực hiện đà 1, 3 bước giậm nhảy, giữ bước bộ rơi xuống hố cát bằng chân giậm | 27 | 90 | 3 | 10 |
| 4 | Thực hiện lặp lại chạy đà ngắn giậm nhảy chạm đầu vào vật chuẩn treo trên cao | 30 | 100 | 0 | 0 |
| 5 | Bật qua rào(6 rào) | 25 | 83 | 5 | 17 |
| 6 | Đứng trên bục cao 30cm thực hiện bổ trợ | 18 | 60 | 12 | 40 |
| 7 | Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy liên tục rơi xuống hố cát | 28 | 93 | 2 | 7 |
| 8 | Lò cò bật đổi chân | 27 | 90 | 3 | 10 |
| 9 | Luyện tập kỹ thuật giậm nhảy với tốc độ nhanh lặp lại. | 18 | 60 | 12 | 40 |
| 10 | Bật thu gối trên cát | 25 | 83 | 5 | 17 |
| 11 | Đà 3, 5, 7 bước giậm nhảy – trên không – rơi xuống cát | 27 | 90 | 3 | 10 |
| 12 | Gánh tạ 25 kg ngồi 1/2 | 26 | 87 | 4 | 13 |
| 13 | Bật xa tại chỗ, 3, 5, 7, 9 bước xuống hố cát | 19 | 76 | 11 | 24 |
| 14 | Trò chơi lò cò tiếp sức | 26 | 87 | 4 | 13 |
| 15 | Chạy đà 7- 9 bước thực hiện động tác “ngồi xổm” rơi xuống cát | 18 | 60 | 12 | 40 |
| 16 | Chạy đạp sau | 27 | 90 | 3 | 10 |
| 17 | Tập cơ lưng cơ bụng | 26 | 87 | 4 | 13 |
| 18 | Đà trung bình hoàn thiện kỹ thuật | 27 | 90 | 3 | 10 |
| 19 | Đà dài hoàn thiện kỹ thuật | 30 | 100 | 0 | 0 |

Bảng 4. Nội dung một số bài tập phát triển SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV Đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

| TT | Tên bài tập | Số lần | Quãng nghỉ |
|----|---|---------------|------------|
| 1 | Chạy tốc độ cao 20m - 30m lặp lại ngoài đường chạy | 3 lần | 4 - 5 phút |
| 2 | Thực hiện đà 1, 3 bước giậm nhảy, giữ bước bộ rơi xuống hố cát bằng chân giậm | 3 lần x 3 tổ | 2 - 3 phút |
| 3 | Thực hiện lặp lại chạy đà ngắn giậm nhảy chạm đầu vào vật chuẩn treo trên cao | 3-5 lần | 5 - 6 phút |
| 4 | Lò cò bật đổi chân 30m | 3 lần x 3 tổ | 4 - 5 phút |
| 5 | Bật thu gối trên cát | 20 lần x 3 tổ | 4 - 5 phút |
| 6 | Bật qua rào(6 rào) | 3 lần x 2 tổ | 4 phút |
| 7 | Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy liên tục rơi xuống hố cát | 25m x 4 lần | 5 phút |
| 8 | Chạy đạp sau | 30m x 4 lần | 5 phút |
| 9 | Gánh tạ 25 kg ngồi 1/2 | 6 lần x 3 tổ | 4 phút |
| 10 | Đà 3, 5, 7 bước giậm nhảy – trên không – rơi xuống cát | 3 lần x 3 tổ | 4 - 5 phút |
| 11 | Trò chơi lò cò tiếp sức. | 3 hiệp | 3 - 5 phút |
| 12 | Tập cơ lưng cơ bụng | 5 tổ | 4 - 5 phút |
| 13 | Đà trung bình hoàn thiện kỹ thuật | 5-7 lần | 4 - 5 phút |
| 14 | Đà dài hoàn thiện kỹ thuật | 5-7 lần | 4 - 5 phút |

tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình. Nội dung của từng bài tập được trình bày ở bảng 4.

2.2. Lựa chọn các Test đánh giá sự phát triển

SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV Đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá bài tập phát triển SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV Đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình (n = 30)

| TT | Nội dung test đánh giá | Đồng ý | | Không đồng ý | |
|----|----------------------------------|--------|----|--------------|----|
| | | n | % | n | % |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 27 | 90 | 3 | 10 |
| 2 | Bật nhảy 3 bước (cm) | 10 | 33 | 20 | 67 |
| 3 | Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần) | 20 | 67 | 10 | 33 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | 28 | 93 | 2 | 7 |
| 5 | Thành tích nhảy xa(cm) | 29 | 97 | 1 | 3 |

Bảng 6. Kết quả xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu

| TT | Test | Kết quả kiểm tra | | Hệ số tương quan(r) |
|----|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------|
| | | Lần1($\bar{X} \pm \delta$) | Lần2($\bar{X} \pm \delta$) | |
| 1 | Bật xa tại chỗ(cm) | 218± 0.14 | 219± 0.15 | 0.85 |
| 2 | Chạy 30m xuất phát độ cao (s) | 4.61± 0.39 | 4.62± 0.41 | 0.86 |
| 3 | Thành tích nhảy xa (cm) | 4.53± 3.08 | 4.52± 3.09 | 0.83 |

quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời qua tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện nhảy xa cho nữ VĐV Đội tuyển Điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình, đề tài đã thống kê được 5 test để đánh giá kết quả của bài tập phát triển sức mạnh tốc độ giậm nhảy nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho đối tượng nghiên cứu (bảng 5).

Kết quả tại bảng 5 cho thấy qua phỏng vấn đề tài quan tâm đến những nội dung có số phiếu hỏi tập bảng 4 chung cao với sự tán đồng từ 90% trở lên. Như vậy, qua phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 3 Test có ý kiến tán thành cao để đưa vào TN nhằm kiểm định hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu:

1. Bật xa tại chỗ (cm).
2. Chạy 30m XPC (s).
3. Thành tích nhảy xa(cm)

Xác định độ tin cậy:

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test để đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐGN cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau, và trong cùng một thời điểm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 6.

Từ kết quả thu được bảng 6 cho thấy: cả 3 test đã qua kiểm tra đều thể hiện độ tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ tin cậy rất cao ($r > 0.80$ với $p < 0.05$). Điều đó cho thấy các test trên đây đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

2.3. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng bài tập phát triển SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích

Bảng 7. Kết quả kiểm tra của nhóm TN và ĐC trước TN (n = 20)

| TT | Test | Nhóm | Kết quả | | t | p |
|----|------------------------|------|-----------|--------------|------|-------|
| | | | \bar{x} | $\pm \delta$ | | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | ĐC | 2.27 | 0.051 | 1.43 | >0.05 |
| | | TN | 2.26 | | | |
| 2 | Chạy 30m XPC (S) | ĐC | 4.53 | 0.13 | 1.82 | >0.05 |
| | | TN | 4.54 | | | |
| 3 | Thành tích nhảy xa(cm) | ĐC | 4.43 | 0.15 | 1.36 | >0.05 |
| | | TN | 4.42 | | | |

nhảy xa cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

Quá trình TN được tiến hành trong 3 tháng, đối tượng TN là 20 nữ VĐV đội tuyển điền kinh khối 11.

Nhóm TN: 10 nữ VĐV được tập luyện theo các bài tập mà đề tài chúng tôi nghiên cứu ứng dụng.

Nhóm đối chứng (ĐC): 10 nữ VĐV được tập luyện theo các bài tập mà nhà trường đang áp dụng.

2.3.2. Kết quả và phân tích kết quả TN sơ phạm

- Để có kết quả TN chính xác và khách quan đề tài sử dụng 2 nhóm VĐV, có thể trạng, trình độ tương đương nhau, được tiến hành tập luyện trong điều kiện như nhau (cùng thời gian), kết quả được trình bày tại bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy cả 3 tests kiểm tra bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và thành tích nhảy xa của nhóm TN và

Bảng 8. Kết quả kiểm tra của nhóm TN và ĐC sau TN (n = 20)

| TT | Test | Nhóm | Kết quả | | t | p |
|----|------------------------|------|-----------|-------------|------|--------|
| | | | \bar{x} | $\pm\delta$ | | |
| 1 | Bật xa tại chỗ(cm) | ĐC | 2.30 | 0.93 | 2.67 | < 0.05 |
| | | TN | 2.40 | | | |
| 2 | Chạy 30m XPC (S) | ĐC | 4.50 | 0.34 | 3.32 | < 0.05 |
| | | TN | 4.35 | | | |
| 3 | Thành tích nhảy xa(cm) | ĐC | 4.61 | 0.17 | 2.80 | < 0.05 |
| | | TN | 4.70 | | | |

nhóm đối chiếu là đồng đều nhau, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Chứng tỏ 2 nhóm trước TN có trình độ SMTĐ và thành tích nhảy xa tương đương nhau.

2.3.4. Đánh giá kết quả sau TN

Sau 3 tháng TN: nhóm TN huấn luyện theo bài tập của đề tài đã lựa chọn, nhóm ĐC tập theo kế hoạch của giáo viên trong bộ môn đã xây dựng cho nữ VĐV Đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Từ kết quả bảng 8 cho thấy sau 3 tháng TN cả 3 tests kiểm tra bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và thành tích nhảy xa của nhóm TN phát triển tốt hơn so với nhóm đối chiếu với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ vậy sự khác biệt là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất thấp $p < 0,05$. Như vậy những bài tập mà chúng tôi đưa vào TN đó có kết quả tốt hơn những bài tập vẫn thường sử dụng của nhà trường. Rõ ràng thành tích của nhóm TN tốt hơn hẳn nhóm ĐC, chính là do tác động của bài tập mà đề tài đã lựa chọn, kết quả này hoàn toàn khách quan, bởi vì cùng điều kiện TN như nhau, mà chỉ có khác nhau về nội dung bài tập được chúng tôi lựa chọn thì kỹ thuật và thành tích cũng khác nhau. Vì vậy, chứng tỏ nội dung các bài tập, phương pháp tập

luyện lựa chọn có hệ thống và khoa học khi áp dụng vào công tác huấn luyện đã phát triển được sức mạnh tốc độ giậm nhảy từ đó nâng cao được thành tích thi đấu cho nữ VĐV nhảy xa của nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập phát triển sức mạnh giậm nhảy nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

Lựa chọn được 3 tests kiểm tra gồm bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và thành tích nhảy xa đây là các tests đảm bảo độ tin cậy.

Đề tài đã ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh giậm nhảy nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình bước đầu đã đem lại kết quả rõ rệt trong việc nâng cao thành tích nhảy xa của nhóm TN cao hơn hẳn so với nhóm đối chiếu. Điều đó cho thấy 14 bài tập mà đề tài ứng dụng đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy trong việc nâng hiệu quả công tác huấn luyện đội tuyển điền kinh của nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Anh Dũng (2000), *Nghiên cứu một số biện pháp để nâng cao chất lượng dạy và học môn chuyên sâu điền kinh trường Cao đẳng sư phạm thể dục TW I*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, trường Đại học TDDT Bắc Ninh.
2. Hoàng Thị Đông: *Lý luận và phương pháp giáo dục TDDT trong trường học*, Trường ĐH SP TDDT Hà Nội 2004.
3. Phạm Khắc Học: *giáo trình Điền kinh trường ĐH SP TDDT Hà Nội 2004*.
4. Nguyễn Toán- Phạm Danh Tồn: *Lý luận và phương pháp TDDT*. Nxb.TDDT 2006.
5. Ozolin. M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: khóa luận tốt nghiệp năm 2018 “Lựa chọn một số bài tập phát triển SMTĐGN nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh khối 11 trường THPT Lương Sơn – Hòa Bình”, Nguyễn Thị Hồng Nhung.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 8/3/2019; ngày phản biện đánh giá: 12/4/2019; ngày chấp nhận đăng: 26/5/2019)