

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO TỐC ĐỘ CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY TRONG NHẢY XA ưỡN THÂN CHO NAM SINH VIÊN KHÓA 18 TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Văn Long

Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

Email: longtdtdn@gmail.com

Tóm tắt: Qua quá trình nghiên cứu, thông qua việc sử dụng các phương pháp thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TĐTT), đề tài đã tiến hành lựa chọn được 8 bài tập nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khóa 18 Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng. Sau thời gian 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra, đánh giá cho thấy, nhịp tăng trưởng trung bình của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cụ thể: Nhóm thực nghiệm tăng đến 3.90%, trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng lên 0.97%.

Từ khóa: Lựa chọn bài tập, tốc độ chạy đà và giậm nhảy, nam sinh viên, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

Abstract: Through the research process, using conventional methods in the field of Physical Education and Sports, the study selected 8 exercises to improve the speed of the run-up and take-off in teaching the arch-body long jump technique to male students of the 18th cohort at Da Nang University of Physical Education and Sports. After 3 months of experimentation, the results of testing and evaluation showed that the average growth rate of the experimental group increased significantly compared to the control group, specifically: the experimental group increased by 3.90%, while the control group only increased by 0.97%.

Keywords: Exercise selection, run-up speed, and take-off speed: Male students from Da Nang University of Sports and Physical Education.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo nguyên lý kỹ thuật các môn nhảy đều có đặc điểm chung là cần phải kéo dài khoảng cách bay trên không, thông qua sự nỗ lực của người nhảy trong giai đoạn chạy đà và giậm nhảy tạo nên. Nguyên lý cơ bản của nhảy xa nói chung và nhảy xa ưỡn thân nói riêng là phải tạo được tốc độ nằm ngang tối ưu. Do đó, chạy đà càng nhanh và ổn định và đúng nhịp là rất quan trọng, quỹ đạo bay được quyết định bởi 2 yếu tố là tốc độ bay ban đầu, góc độ bay của tổng trọng tâm cơ thể do tốc độ chạy đà, lực giậm nhảy và góc giậm nhảy tạo nên.

Trong nhảy xa chúng ta thấy rằng, các giai đoạn này có mối liên quan chặt chẽ. Chạy đà là tiền đề, là cơ sở cho giậm nhảy, muốn có được thành tích trong nhảy xa thì làm thế nào phải tạo ra tốc độ nằm ngang tốt nhất mà tốc độ nằm ngang tốt là do kết quả của quá trình chạy đà và giậm nhảy tạo ra. Vì vậy, chạy đà phải tăng dần tốc độ và ổn định bước chạy để tạo điều kiện thuận lợi nhất cho người nhảy bước vào giai đoạn giậm nhảy, giai đoạn giậm nhảy làm thay

đôi phương hướng chuyển động đưa cơ thể đúng với quỹ đạo, đúng với tốc độ bay ban đầu tạo ra. Chính vì vậy chạy đà, giậm nhảy cần phải nhanh mạnh, tích cực tạo ra tốc độ bay ban đầu lớn nhất và góc độ bay hợp lý nhất.

Xuất phát từ thực tiễn và cơ sở lý luận trên, để nâng cao hiệu quả của quá trình giảng dạy và học tập môn học nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên thì việc lựa chọn được các bài tập nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa là nhiệm vụ hết sức quan trọng và cần thiết.

Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khóa 18 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

1.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập

* *Nguyên tắc 1:* Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

* *Nguyên tắc 2:* Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính định hướng phát triển toàn diện các yếu tố như: sức nhanh, sức mạnh tốc độ, khả năng phối hợp động tác và gây hứng thú cho người học.

* *Nguyên tắc 3:* Các bài tập lựa chọn phải có tiêu chí đánh giá cụ thể, hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn cơ sở vật chất của nhà trường.

1.2. Lựa chọn các bài tập

Dựa vào các nguyên tắc đã đề ra cũng như nghiên cứu các tài liệu chuyên môn, các sách tham khảo, các công trình nghiên cứu của các tác giả đi trước và thông qua phỏng vấn, tọa đàm với các giảng viên, huấn luyện viên môn Điền kinh. Đề tài đã tổng hợp được 12 bài tập nhằm nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân cho khách thể NC. Song điều quan trọng là phải được kiểm chứng mức độ phù hợp của chúng với đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên, huấn luyện viên môn Điền kinh của trường Đại học TDTT Đà Nẵng và Trung tâm HLTT trẻ Quốc gia về mức độ quan trọng việc sử dụng bài tập nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân cho nam sinh viên khóa 19 trường Đại học TDTT Đà Nẵng và qua phỏng vấn đã lựa chọn được 8/12 bài tập đã được sự đồng ý của đối tượng phỏng vấn với tỷ lệ cao từ 85% trở lên ở mức rất quan trọng và quan trọng để lựa chọn đưa vào quá trình thực nghiệm. Các bài tập được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khóa 18 trường đại học TDT Đà Nẵng (n = 15)

TT	Kết quả Nội dung phỏng vấn	Số phiếu							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng		Không quan trọng	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (2tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 3 phút)	12	80	02	13.3	01	6.7	0	0.0
2	Bật xa 3 bước tại chỗ (2tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 3 phút)	08	53.3	03	20.0	04	26.7	0	0.0
3	Bật xa 5 bước tại chỗ (2tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 3 phút)	07	46.7	03	20.0	03	20.0	01	6.7
4	Chạy 20m tốc độ cao (3lần x 2tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 4-5 phút)	11	73.3	04	26.7	0	0.0	0	0.0
5	Chạy 40m tốc độ cao (3lần x 2tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 5-6 phút)	12	80	03	20.0	0	0.0	0	0.0
6	Chạy 60m tốc độ cao (3lần x 2tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 5-6 phút)	06	40.0	04	26.7	03	20.0	02	13.3
7	Chạy đà giậm nhảy liên tục trên sân tập 30m. (2 lần, nghỉ giữa 3 phút)	10	66.7	04	26.7	01	6.7	0	0.0
8	Chạy đà 3 bước giậm nhảy bước bộ rơi xuống hố cát (3tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 5 phút)	07	46.7	05	33.3	03	20.0	0	0.0
9	Chạy đà ngắn 5-7 bước giậm nhảy bước bộ rơi xuống hố cát (2tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 5 phút)	13	86.7	02	13.3	0	0.0	0	0.0
10	Chạy đà 5 bước giậm nhảy bước bộ rơi xuống hố cát (3tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 5 phút)	12	80	02	13.3	01	6.7	0	0.0
11	Chạy đà trung bình 9-11 bước giậm nhảy bước bộ rơi xuống hố cát (2tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 5 phút)	12	80	03	20.0	0	0.0	0	0.0
12	Nhảy xa hoàn thiện kỹ thuật (5 lần, nghỉ giữa mỗi lần 2 phút)	14	93.3	01	6.7	0	0.0	0	0.0

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy, các bài tập 1, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12 có tỷ lệ số người phỏng vấn đồng ý ở mức rất quan trọng và quan trọng chiếm tỷ lệ từ 85% trở lên, trong đó có những bài tập chiếm tỷ lệ rất cao lên đến 100%, như bài tập 4, 5, 9, 11, 12. Do vậy, chúng tôi lựa chọn 8 bài tập này để đưa vào giảng dạy cho sinh viên, còn các bài tập khác có số phiếu đồng ý thấp chúng tôi không chọn.

2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khóa 18 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: 03 tháng (từ tháng 1/2023- tháng 4/2024), mỗi tuần gồm 2 buổi học trong giờ học chính khóa. Thời gian mỗi buổi 50 phút, tổng số giáo án là 24 giáo án.

Đối tượng thực nghiệm: 50 nam sinh viên khóa 18 được chọn ngẫu nhiên và chia thành 2 nhóm (Nhóm TN: 25 sinh viên tập luyện theo các bài tập được lựa chọn và tập theo kế hoạch được chúng tôi xây dựng như trình bày ở bảng 2; Nhóm ĐC gồm 25 sinh viên tập luyện theo giáo án, kế hoạch của khoa GDTC nhà trường). Về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ tập luyện của 2 nhóm là như nhau.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khóa 18 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

TT	Bài tập	Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5		Tuần 6		Tuần 7		Tuần 8		Tuần 9		Tuần 10		Tuần 11		Tuần 12		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	BT 1	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x				x
2	BT 2		x				x				x				x				x					x		
3	BT 3	x				x				x				x				x					x			
4	BT 4			x				x				x				x				x					x	
5	BT 5		x				x				x				x				x					x		
6	BT 6				x				x				x				x				x					x
7	BT 7				x				x				x				x				x					x
8	BT 8							x					x				x				x					x

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khóa 18 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Trước thực nghiệm, sử dụng 3 test được chúng tôi lựa chọn (Đây là những test thường được sử dụng trong kiểm tra, đánh giá ở nội dung nhảy xa nói chung và trong lĩnh vực TDTT nói riêng, nên đảm bảo độ tinh cậy và tính thông báo. Trước khi đi vào thực nghiệm chúng tôi tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá và so sánh sự khác biệt về trình độ kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân của nhóm thực nghiệm và đối chứng, kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=50)

TT	TEST	Nhóm TN(n=25)		Nhóm ĐC(n=25)		Tham số	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	t	P
1	Chạy 30m XPC (s).	4.20	0.15	4.17	0.16	1.55	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	252	0.19	251	0.21	1.42	>0,05
3	Thành tích nhảy xa kiểu ngồi (cm)	487	0.18	486	0.22	0.65	>0,05

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy, thành tích ở mỗi test kiểm tra của 2 nhóm không có sự khác biệt đáng kể, có ý nghĩa thống kê $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$. Điều đó khẳng định trình độ kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân của 2 nhóm tương đương.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 3 test đã lựa chọn để kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân của 2 nhóm và so sánh về sự khác biệt, kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=50)

TT	TEST	Nhóm TN(n=25)		Nhóm ĐC(n=25)		Tham số	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	t	P
1	Chạy 30m XPC (s).	4.00	0.12	4.15	0.15	2.5	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	265	0.10	256	0.14	2.2	<0,05
3	Thành tích nhảy xa kiểu ngồi (cm)	496	0.16	491	0.20	2.1	<0,05

Qua kết quả bảng 4 cho thấy, sau 03 tháng thực nghiệm, ở các nội dung kiểm tra, đánh giá tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, điều đó chứng tỏ rằng, việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào giảng dạy cho sinh viên đã phát huy được tính hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khóa 18 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt của 2 nhóm ở thời điểm trước và sau thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng trước và sau thực nghiệm của mỗi nhóm thực nghiệm và đối chứng kết quả trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Bảng 5. So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm trước và sau thời gian thực nghiệm (n=25)

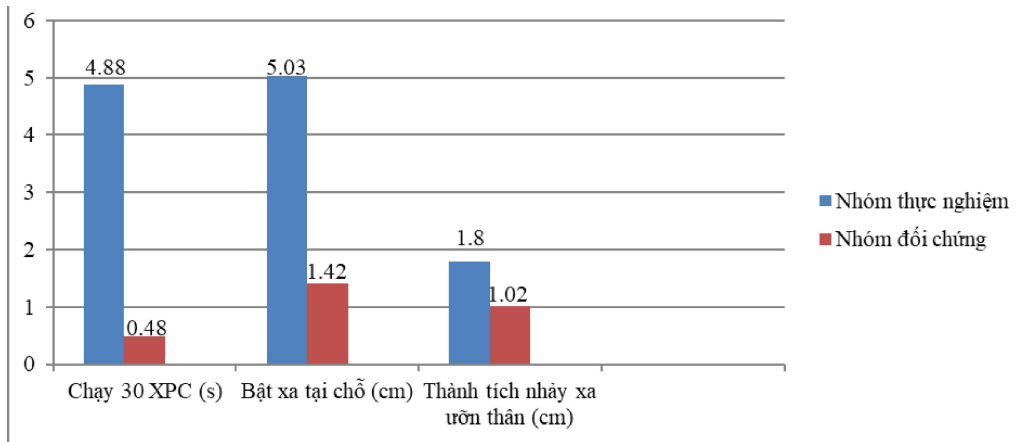
TT	Test	Nhóm Thực nghiệm				Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	
1	Chạy 30m XPC (s).	4.00	0.12	4.20	0.15	4.88
2	Bật xa tại chỗ (cm)	265	0.10	252	0.19	5.03
3	Thành tích nhảy xa kiểu ngồi (cm)	496	0.16	487	0.18	1.8
\bar{W}						3.90

Qua kết quả bảng 5 cho thấy, thành tích 03/03 test kiểm đã có sự tăng trưởng tăng lên khá rõ rệt so với trước thực nghiệm cụ thể mức tăng trung bình nhịp tăng lên đến 3.90%. Điều này chứng tỏ việc ứng dụng các bài tập nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khóa 18 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao thành tích học tập môn nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khoá 18 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng là rất lớn.

Bảng 6. So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng trước và sau thời gian thực nghiệm (n=25)

TT	Test	Nhóm Đối chứng				Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	
1	Chạy 30m XPC (s).	4.17	0.16	4.15	0.15	0.48
2	Bật xa tại chỗ (cm)	251	0.21	256	0.14	1.42
3	Thành tích nhảy xa kiểu ngồi (cm)	486	0.22	491	0.20	1.02
\bar{W}						0.97

Kết quả bảng 6 cho thấy, thành tích 03/03 test kiểm tra đều có sự tăng trưởng tăng đáng kể về thành tích. Song so với nhóm thực nghiệm thì nhóm đối chứng tăng thấp hơn, trung bình nhịp tăng trưởng chỉ đạt 0.97%, trong khi nhóm thực nghiệm tăng đến 3.90%



Để có cái nhìn tổng quát hơn chúng tôi biểu diễn nhịp tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở biểu đồ 1, như sau:

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Biểu đồ 1 cho thấy, nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở mỗi test kiểm tra. Như vậy, có thể khẳng định các bài tập được lựa chọn bước đầu đã mang lại hiệu quả trong việc giảng dạy kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy trong môn nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên nam khoá 18 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 8 bài tập đưa vào ứng dụng nhằm nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khoá 18 trường Đại học TDTT Đà Nẵng, đó là:

1. Bật xa tại chỗ (2tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 3phút)
2. Chạy 20m tốc độ cao (3lần x 2tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 4-5phút)
3. Chạy 40m tốc độ cao (3lần x 2tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 5-6phút)
4. Chạy đà giậm nhảy liên tục trên sân tập 30m. (2lần, nghỉ giữa 3phút)

5. Chạy đà ngắn 5-7 bước giậm nhảy bước bộ rơi xuống hố cát (2tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 5phút)

6. Chạy đà 5 bước giậm nhảy bước bộ rơi xuống hố cát (3tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 5 phút)

7. Chạy đà trung bình 9-11 bước giậm nhảy bước bộ rơi xuống hố cát (2tổ x 3lần, nghỉ giữa mỗi tổ 5 phút)

8. Nhảy xa hoàn thiện kỹ thuật (5 lần, nghỉ giữa mỗi lần 2 phút)

- Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra đã chứng minh được các bài tập đã lựa chọn đưa vào giảng dạy có tác dụng nâng cao tốc độ chạy đà và giậm nhảy khi học kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên khoá 18 trường Đại học TDTT Đà Nẵng, cụ thể: Kết quả kiểm tra, đánh giá cho thấy, nhịp tăng trưởng trung bình của nhóm thực nghiệm tăng lên cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng (*Nhóm thực nghiệm tăng đến 3.90%, trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng lên 0.97%*)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà nội.
- [2]. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Sách Điền kinh*, NXB TDTT Hà Nội.
- [3]. Harre D (199), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Hưng (2004), *Bài tập chuyên môn trong Điền kinh*, NXB TDTT Hà Nội.
- [5]. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê*, NXB TDTT Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2015), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

Bài nộp ngày 18/12/2025, phản biện ngày 18/03/2026, duyệt in ngày 25/03/2026