

ỨNG DỤNG BÀI TẬP CHUYÊN MÔN NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC VÀ THÀNH TÍCH NHẢY CAO KIỂU ÚP BỤNG CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

THE APPLICATIONS OF SEVERAL PROFESSIONAL EXERCISES AIMING TO ENHANCE PHYSICAL HEALTH AND ACHIEVEMENTS FOR HIGH JUMP BELLY FOR FEMALE STUDENTS OF TIEN GIANG UNIVERSITY

ThS. Trần Thanh Phong
Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), đề tài đã lựa chọn được 9 bài tập chuyên môn có khả năng nâng cao được thể lực và thành tích nhảy cao kiểu úp bụng cho sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang. Đồng thời, qua kiểm nghiệm và ứng dụng trong thực tiễn đã mang hiệu quả cao cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Bài tập chuyên môn, thể lực, nhảy cao úp bụng, thành tích.

Abstract: Through the application of common scientific research methods in Physical Education and Sports, the research project has selected 9 specialized exercises capable of enhancing physical fitness and improving the performance of the standing high jump using the belly flop technique for female students at Tien Giang University. Furthermore, through testing and practical application, these exercises have demonstrated high effectiveness for the research subjects.

Keywords: Specialized exercises, physical fitness, standing high jump belly flop technique, performance.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một mặt của giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, là phương tiện mang lại hiệu quả để phát triển hài hòa về hình thể, nâng cao sức khỏe và các tố chất thể lực, góp phần đào tạo con người mới phát triển toàn diện phục vụ đắc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Vì vậy, đây là công tác luôn được Đảng và Nhà nước quan tâm, đặc biệt là trong việc đề ra chủ trương, đường lối, chính sách và xây dựng các thể chế, pháp luật điều chỉnh các quan hệ trong hệ thống giáo dục từ mầm non đến Đại học.

Trong chương trình giáo dục thể chất (GDTC) của trường học, nền tảng là nội dung cơ bản, là nền tảng để phát triển các tố chất thể lực và cũng là cơ sở ngành cho phát triển các môn TDTT khác. Trong chương trình GDTC của Trường Đại học Tiền Giang, nhảy cao kiểu úp bụng là một nội dung chính thức trong học phần GDTC 1.

Việc nghiên cứu tìm ra những bài tập bổ trợ chuyên môn phù hợp với điều kiện thực tế là rất cần thiết, nhằm từng bước hoàn thiện kỹ thuật, phát triển thể lực cho sinh viên là vô cùng quan trọng. Đã có nhiều công trình nghiên cứu về nâng cao thể lực, thành tích nhảy cao kiểu úp bụng, nhưng chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu về nội dung cho sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang. Chính vì vậy, để nâng cao thể lực và cải thiện thành tích nhảy cao cho sinh viên nữ trong nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Ứng dụng một số bài tập chuyên môn nhằm nâng cao thể lực và thành tích nhảy cao kiểu úp bụng cho sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Xác định các test đánh giá thể lực nhằm nâng cao thể lực và thành tích nhảy cao kiểu úp bụng

Các test đánh giá thể lực nhằm nâng cao thể lực và thành tích nhảy cao kiểu úp bụng cho sinh viên nữ năm 1 (2021-2022) được xác định dựa trên cơ sở:

- Tổng hợp các test đánh giá thể lực thông qua các tài liệu tham khảo.
- Lấy ý kiến từ các chuyên gia và giảng viên qua phiếu phỏng vấn để tìm ra các test đánh giá thể lực của sinh viên có tần suất sử dụng cao.
- Đánh giá độ tin cậy của các test đã được lựa chọn.

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã chọn các test có tỉ lệ đồng ý trên 80% ở cả hai lần phỏng vấn. Các test đánh giá thể lực đó là: Bật xa tại chỗ (cm), bật cao tại chỗ (cm), bật xa 3 bước đổi chân (m), chạy 30m xuất phát cao(s), chạy con thoi 4x10m (s), nằm ngửa gập bụng 30s (lần).

Để xác định độ tin cậy của các test, chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua 2 lần, thời gian giữa 2 lần cách nhau 6 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các test giữa hai lần kiểm tra.

Bảng 1. Hệ số tin cậy của các test thể lực có liên quan đến thành tích nhảy cao của sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang (của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm n_{TN} = 30; n_{ĐC} = 30)

TT	TEST	LẦN 1 ($\bar{X} \pm S$)	LẦN 2 ($\bar{X} \pm S$)	r	P
1	Bật cao tại chỗ (cm)	38.00 ± 2.10	38.00 ± 2.08	0.866	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	183.60 ± 16.46	185.67 ± 14.97	0.967	<0.05
3	Bật xa 3 bước đổi chân (m)	7.33 ± 0.25	7.31 ± 0.25	0.983	<0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.46 ± 0.27	5.45 ± 0.25	0.895	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.39 ± 0.68	11.42 ± 0.67	0.986	<0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	15.00 ± 1.71	15.07 ± 1.47	0.809	<0.05

Kết quả bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy của các test thể lực có liên quan đến thành tích nhảy cao kiểu úp bụng của sinh viên nữ giữa hai lần kiểm tra đều có r tính từ 0.809 đến 0.986 đều > r bảng = 0.800 với P < 0.05. Điều này cho thấy, thành tích các test qua hai lần kiểm tra đều tương quan chặt chẽ với nhau, đủ độ tin cậy.

3.2. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thể lực và thành tích môn nhảy cao kiểu úp bụng cho sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang

3.2.1. Thực trạng thể lực của sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang

Bảng 2. Thực trạng thể lực của sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang trước thực nghiệm (của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm n_{TN} = 30; n_{ĐC} = 30)

TEST nghiên cứu	Trước thực nghiệm (n = 60)					
	\bar{X}	S	C _v	ϵ	X _{max}	X _{min}
Bật cao tại chỗ (cm)	38.27	2.07	5.41	0.014	43	32
Bật xa tại chỗ (cm)	186.47	15.46	8.29	0.021	212	159
Bật xa 3 bước đổi chân (m)	7.34	0.24	3.33	0.008	7.85	6.89
Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.41	0.26	4.76	0.012	5.78	4.86
Chạy con thoi 4 lần x 10 m (s)	11.38	0.67	5.89	0.015	11.85	10.65
Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	15.40	1.53	9.91	0.025	18	11

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, tất cả nội dung kiểm tra thông qua các test đều có độ đồng nhất cao ($Cv < 10\%$). Điều đó cho thấy trình độ thể lực của sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang ở các chỉ số này là khá đồng đều. Mặc khác, sai số tương đối của giá trị trung bình (ε) của tất cả các test đều nhỏ hơn 0.05 ($\varepsilon < 0,05$), chứng tỏ các giá trị trung bình đều đủ tính đại diện cho số trung bình tổng thể.

3.2.2. Lựa chọn các bài tập phù hợp trong giảng dạy nhảy cao kiểu úp bụng

Để lựa chọn được các bài tập phù hợp với điều kiện giảng dạy tại Trường Đại học Tiền Giang, đề tài đã tiến hành theo trình tự các bước như sau:

- Nghiên cứu đã tổng hợp được các bài tập được sử dụng trong chương trình giảng dạy và huấn luyện nhảy cao kiểu úp bụng (13 bài tập).
- Thông qua phỏng vấn các chuyên gia và các giảng viên giảng dạy GDTC tại Trường Đại học Tiền Giang đã lựa chọn được các bài tập có $\geq 80\%$ số người đồng ý cao. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Các bài tập chuyên môn được phỏng vấn từ các chuyên gia và giảng viên giảng dạy

STT	Các bài tập	Số người lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Tại chỗ thực hiện động tác đặt chân giậm, đá lăng kết hợp đánh tay	18/25	72%
2	Thực hiện 1 bước làm động tác giậm nhảy, đá lăng phối hợp đánh tay	24/25	96%
3	Tập chạy đà với các bước chạy bằng gót lăng nhanh qua mũi chân	23/25	92%
4	3 Bước chạy đà giậm nhảy kết hợp đá chân lăng lên cao (ngoài sân)	18/25	72%
5	Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy kết hợp đá lăng đánh tay với chân lăng nhưng không qua xà (xà đặt cao)	25/25	100%
6	Chạy đà chính diện, giậm nhảy qua xà ngang thấp, rơi xuống bằng chân giậm nhảy	20/25	80%
7	Chạy đà giậm nhảy đá lăng chạm vật chuẩn (treo bóng cao khoảng 1,3-1,5 mét)	21/25	84%
8	Bật cao tại chỗ với tay chạm bóng (treo bóng cao khoảng 2,0 - 2,5 mét)	18/25	72%
9	Tại chỗ đá thẳng chân lăng xoay mũi chân lăng hướng xuống nệm đồng thời hạ tay bên chân lăng tiếp nệm	22/25	88%
10	1-3 bước thực hiện đá lăng xoay mũi chân ép vai bên chân lăng xuống, thu chân giậm lên cao đồng thời xoay bả đùi chân giậm tiếp nệm bằng chân lăng và tay- vai bên chân lăng	22/25	88%
11	Tại chỗ thực hiện động tác úp bụng qua xà thấp 0,5 mét	19/25	76%
12	Nằm trên bục gỗ (hoặc bàn cao khoảng 0.5 mét) mô phỏng động tác úp bụng qua xà (có nệm bảo hiểm bên dưới)	24/25	96%
13	Chạy 3-5 bước đà giậm nhảy, đá lăng thực hiện động tác qua xà mở hông.	25/25	100%

Kết quả bảng 3 chúng tôi đã lựa chọn được 09 bài tập. Sau khi đã xác định được các bài tập chuyên môn, chúng tôi đã tiến hành tổ chức thực nghiệm cho sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang ($n_{TN} = 30$) trong thời gian 10 tuần.

3.2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn

3.2.3.1. Đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên nữ trước thực nghiệm

Bảng 4. So sánh kết quả trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n_{TN} = 30; n_{ĐC} = 30)

TT	TEST	$\bar{X}_{TN} \pm S$	$\bar{X}_{ĐC} \pm S$	d	t	p
1	Bật cao tại chỗ (cm)	38.53± 2.03	38.40±2.11	0.13	0.321	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	190.1±15.21	187.87±15.62	2.33	0.540	>0.05
3	Bật xa 3 bước đổi chân (m)	7.33± 0.23	7.33±0.25	-0.005	-0.082	>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.39±0.25	5.40±0.26	-0.012	-0.223	>0.05
5	Chạy con thoi 4 lần x10 m (s)	11.25±0.58	11.42±0.74	-0.017	-1.143	>0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	15.23±1.50	15.17±1.55	0.07	0.184	>0.05

Kết quả ở bảng 4 cho thấy: Tất cả 6 chỉ tiêu đánh giá thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng tuy có sự khác biệt nhưng không có giá trị thống kê sự khác biệt đó không có ý nghĩa thực sự do $t_{tính}$ (từ 0.082 đến 1.143) < $t_{bảng} = 1.96$ với $p > 0.05$. Điều này chứng tỏ, trước khi tiến hành thực nghiệm, thể lực của

hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt đáng kể, có trình độ tương đương nhau.

3.2.3.2. *Đánh giá sự phát triển thể lực và thành tích nhảy cao của sinh viên nữ sau thực nghiệm*

Bảng 4. So sánh kết quả sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n_{TN} = 30 ; n_{ĐC} = 30)

TT	TEST	$\bar{X}_{TN} \pm S$	$\bar{X}_{ĐC} \pm S$	d	t	p
1	Bật cao tại chỗ (cm)	40.07± 1.77	39.60±2.01	0.47	1.161	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	192.2±14.20	189.3±15.28	2.90	0.728	>0.05
3	Bật xa 3 bước đổi chân (m)	7.39± 0.24	7.37±0.25	0.02	0.284	>0.05
4	Chạy con thoi 4 lần x 10 m (s)	11.09±0.59	11.33±0.73	-0.23	-1.580	>0.05
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.25±0.26	5.34±0.25	-0.09	-1.706	>0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	16.83±1.42	16.37±0.25	0.47	1.270	>0.05
7	Thành tích nhảy cao (cm)	103.33±12.93	99.33±12.83	4.00	1.375	>0.05

Qua kết quả bảng 4, các test đánh giá thể lực và thành tích nhảy cao úp bụng của nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng nhưng không có ý

nghĩa thống kê vì có $t_{tính}$ (từ 0.284 đến 1.706) < $t_{0.05} = 2.042$ với ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

3.2.3.3. *Đánh giá sự tăng trưởng thể lực của sinh viên nữ nhóm thực nghiệm và đối chứng*

Bảng 5. Sự tăng trưởng thể lực của sinh viên nữ nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian thực nghiệm.

TEST	Nhóm	\bar{X}_{Tr}	\bar{X}_{SAU}	d	W	SS (lần)	t	P
Bật cao tại chỗ (cm)	TN	38.53	40.07	1.53	3.94	1.27	9.928	<0.001
	ĐC	38.40	39.60	1.20	3.10		8.303	<0.001
Bật xa tại chỗ (cm)	TN	190.10	192.23	2.13	1.17	1.46	7.179	<0.001
	ĐC	187.87	189.33	1.47	0.80		8.106	<0.001
Bật xa 3 bước đổi chân (m)	TN	7.33	7.39	0.06	0.82	1.58	13.883	<0.001
	ĐC	7.33	7.37	0.04	0.52		13.929	<0.001
Chạy 30m xuất phát cao (s)	TN	5.39	5.25	-0.14	2.65	2.48	-12.721	<0.001
	ĐC	5.40	5.34	-0.06	1.07		-2.027	>0.05

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TEST	Nhóm	\bar{X}_{Tr}	\bar{X}_{SAU}	d	W	SS (lần)	t	P
Chạy con thoi 4 lần x 10 m (s)	TN	11.25	11.09	-0.16	1.40	1.71	-13.739	<0.001
	ĐC	11.42	11.33	-0.09	0.82		-11.151	<0.001
Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	TN	15.23	16.83	1.60	10.12	1.31	13.212	<0.001
	ĐC	15.17	16.37	1.20	7.73		10.545	<0.001
\bar{W} %	TN				3.35	1.43		
	ĐC				2.34			

Kết quả ở bảng 5, chúng ta nhận xét như sau:

- Ngoại trừ giá trị trung bình của test chạy 30 mét xuất phát cao của nhóm đối chứng tuy có sự tăng trưởng nhưng không có ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất $p > 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.027 < t_{0.05} = 2.042$. Còn lại giá trị gia tăng trung bình của 6 test đánh giá thể lực ở cả hai nhóm đều có sự khác biệt so với trước thực nghiệm ở ngưỡng xác suất $P < 0.001$.

- Sau thời gian thực nghiệm giá trị gia tăng trung bình của 6 test đánh giá thể lực ở cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng (từ $W = 0.52\%$ đến $W = 10.12\%$).

- Nhịp tăng trưởng trung bình của nhóm thực nghiệm đạt 3.35%, còn nhịp tăng trưởng nhóm đối chứng 2.34%, nghĩa là nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tăng gấp 1.43 lần so với nhóm đối chứng. Mức độ gia tăng ở mọi chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đều hơn nhóm đối chứng.

4. KẾT LUẬN

Xác định được 6 test đủ độ tin cậy có khả năng đánh giá thể lực và thành tích nhảy cao kiểu úp bụng

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ giáo dục và Đào tạo, 2022, “*Hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDTC, thể thao và y tế trường học năm học 2022-2023*”.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2007), *Sinh lý TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Phạm Khắc Học và tập thể tác giả (2007), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Trịnh Trung Hiếu, 2001, *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, Nxb thể dục thể thao Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trần Thanh Phong (2021), Sáng kiến kinh nghiệm “*Nghiên cứu lựa chọn các bài tập chuyên môn nhằm nâng cao thể lực và thành tích nhảy cao kiểu úp bụng cho sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang*”.

Ngày nhận bài: 20/02/2023

Ngày đánh giá: 21/02/2023

Ngày duyệt đăng:

bụng cho sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang gồm: Bật cao tại chỗ (cm); Bật xa tại chỗ (cm); Bật xa 3 bước đổi chân (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Nằm ngửa gập bụng 30s (lần).

Nghiên cứu đã lựa chọn được 9 bài tập chuyên môn có khả năng nâng cao được thể lực và thành tích nhảy cao kiểu úp bụng cho sinh viên nhà trường.

Kết quả ứng dụng các bài tập chuyên môn được lựa chọn trong giảng dạy môn nhảy cao kiểu úp bụng vừa nâng cao được thể lực vừa nâng cao thành tích nhảy cao kiểu úp bụng cho sinh viên nữ Trường Đại học Tiền Giang với nhịp tăng trưởng trung bình của nữ nhóm thực nghiệm là 3.35%, so với nhóm đối chứng là 2.34%. Thành tích nhảy cao kiểu úp bụng của nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng (103.33 cm so với 99.33 cm) nhưng không có ý nghĩa thống kê vì có $t_{\text{tính}} = 1.375 < t_{0.05} = 2.042$ với ngưỡng xác suất $p > 0.05$.