

# THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN NHẢY XA ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

## THE REALITY OF SPECIAL FITNESS OF LONG JUMP MALE STUDENTS OF TRACK AND FIELD TEAM, HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

TS. Phùng Xuân Dũng, ThS. Vũ Thị Trang  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Quá trình nghiên cứu, thông qua việc sử dụng các phương pháp thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), đã tiến hành đánh giá được thực trạng về những mặt còn tồn tại và những ưu điểm, lợi thế cũng như thực trạng về thể lực chuyên môn của nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

**Từ khóa:** Thể lực chuyên môn, nam SV nhảy xa, đội tuyển Điền kinh.

**Abstract:** The research process, through the use of routine methods in physical training and sports, has assessed the reality of drawbacks and advantages as well as the current status of the long jump male students' professional fitness of the athletics team of Hanoi University of Physical Education and Sports.

**Keywords:** Professional fitness, male students in long jump, track and field team.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một môn thể thao rất phù hợp với điều kiện địa lý, tự nhiên của nước ta, không những có tác dụng tạo cho con người một kỹ năng cần thiết trong cuộc sống, mà còn là một trong hai môn cơ bản của các Đại hội Olympic, và là một trong những môn thể thao có nhiều bộ huy chương tại các Đại hội thể thao lớn của khu vực, châu lục và thế giới. Để đạt được thành tích đỉnh cao trong môn Điền kinh nói chung và trong nội dung Nhảy xa nói riêng, việc huấn luyện thể lực chuyên môn giữ vai trò vô cùng quan trọng.

Những năm gần đây để đáp ứng nhu cầu việc làm cho sinh viên sau khi ra trường nên việc hạn chế về chỉ tiêu tuyển sinh đầu vào ở các Trường Đại học gặp nhiều khó khăn, đặc biệt là các trường sư phạm trong đó có Trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Lượng sinh viên tham gia học mỗi khóa giảm sút dẫn đến việc tuyển sinh cho đội tuyển tham gia các giải thi đấu gặp nhiều khó khăn về số lượng cũng như chất lượng. Hơn nữa thời gian và chế độ tập luyện dành cho việc duy trì và huấn luyện đội tuyển có phần eo hẹp, đặc biệt ở đội tuyển nhảy xa thuộc bộ môn Điền kinh của Trường.

Xuất phát từ thực tiễn đó, để nâng cao kết quả công tác huấn luyện cũng như thi đấu cho SV nhảy xa thì việc lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng này là nhiệm vụ hết sức cần thiết.

Để có căn cứ cho việc lựa chọn các bài tập nhằm đảm bảo chất lượng và phù hợp, nội dung bài viết đánh giá khái quát thực trạng công tác phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV nhảy xa đội tuyển Điền kinh nhà trường, làm cơ sở để ứng dụng vào phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV nhảy xa đội tuyển Điền kinh, nâng cao thành tích trong huấn luyện và thi đấu.

### *Phương pháp nghiên cứu*

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV Nhảy xa đội

**tuyển Điền kinh – Trường Đại học SP TDTT Hà Nội**

Qua tham khảo tài liệu, phân tích kế hoạch huấn luyện của nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội,

đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp các HLV đang làm công tác huấn luyện, về thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày bảng 1.

**Bảng 1. Kế hoạch giảng dạy - huấn luyện năm của nam SV nhảy xa đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội**

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian GD – HL			
		Học kỳ 1	Tỷ lệ %	Học kỳ 2	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	18 tiết	15%	15 tiết	12.5%
2	Sức mạnh	18 tiết	15%	15 tiết	12.5%
3	Sức bền	30 tiết	25%	38 tiết	32%
4	Khả năng phối hợp vận động	20 tiết	17%	20 tiết	17%
5	Kỹ thuật	24 tiết	20%	24 tiết	20%
6	Chiến thuật	5 tiết	4%	5 tiết	4%
7	Tâm lý	5 tiết	4%	5 tiết	4%
<b>Tổng</b>		120 tiết		120 tiết	

Qua bảng 1 cho thấy: Trong 2 học kỳ của một năm học có sự phân bổ thời gian giảng dạy và huấn luyện các tố chất thể lực rất cụ thể, rõ ràng. Ở cả học kỳ I và học kỳ II số tiết giảng dạy và huấn luyện không có sự thay đổi, chỉ thay đổi ở các tố chất thể lực.

Theo chương trình này, tỷ lệ huấn luyện giảng dạy về mặt kỹ thuật và khả năng phối hợp vận động là cao (17% và 20%) trong khi đó thời gian giành cho huấn luyện sức nhanh và sức mạnh còn ít (12.5% -15%). Điều đó cho thấy các giảng viên còn chú trọng nhiều vào

việc tập luyện kỹ thuật so với việc huấn luyện tố chất thể lực cho sinh viên đội tuyển nhảy xa.

**2.2. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy, huấn luyện của Trường ĐHSPTDTT Hà Nội**

Cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy, huấn luyện luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả chất lượng đào tạo. Tiền hành khảo sát thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện của trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

**Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất Trường ĐHSPTDTT Hà Nội**

TT	Sân tập – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Sân vận động	1	Tốt
2	Nhà tập đa năng	1	Tốt
3	Đường chạy	4	Tốt
4	Sân nhảy cao (đệm nhảy cao)	3	Tốt
5	Hố nhảy xa	5	Tốt
6	Rào	20	Tốt
7	Dây chun	10	Tốt
8	Dây nhảy	20	Tốt
9	Tạ đòn	2	Khá
10	Tạ bánh	200(kg)	Khá
11	Bàn đập	8	Tốt
12	Lao	40	Tốt

13	Đĩa	50	Tốt
14	Bóng	100	Tốt
15	Bục giậm nhảy	3	Tốt

Qua bảng 2 cho thấy: Thực trạng về sân bãi dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy, huấn luyện nội dung nhảy xa là rất tốt, cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ cho công tác giảng dạy và huấn luyện nhảy xa là rất đầy đủ, hiệu quả tốt nên việc nâng cao thành tích nhảy xa cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh của nhà trường phụ thuộc chủ yếu vào việc lựa chọn các bài tập để công tác giảng dạy, huấn luyện đạt kết quả cao.

### 2.3. Thực trạng về việc sử dụng bài tập trong huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Qua phân tích các giáo án của bộ môn Điền kinh, đề tài thu được thực trạng các bài tập được các giảng viên thường xuyên sử dụng trong huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV Nhảy xa. Đề tài tiến hành quan sát, tìm hiểu giáo án, kế hoạch giảng dạy huấn luyện và thu được kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Bài tập sử dụng trong huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh**

Nhóm bài tập	Bài tập	Khối lượng
<b>Nhóm bài tập khắc phục lượng đối kháng của bản thân</b>	Bài tập 1: Chạy XPC 30m	3-5lần
	Bài tập 2: Chạy tốc độ cao 30m	3-5lần
	Bài tập 3: Chạy XPC 60m	2-3lần
	Bài tập 4: Chạy tốc độ cao 60m	2-3lần
	Bài tập 5: Chạy XPC 100m	2-3lần
	Bài tập 6: Chạy XPC 120m	2-3lần
	Bài tập 7: Chạy XPC 150m	2-3lần
	Bài tập 8: Chạy XPC 200m	2-3lần
	Bài tập 9: Chạy biến tốc 100m nhanh – 100m chậm	2-3lần
<b>Nhóm bài tập khắc phục lượng đối kháng bên ngoài</b>	<i>Bài tập với tạ nhẹ 10 – 15% trọng lượng tạ tối đa của cơ thể</i>	
	Bài tập 1: Gánh tạ bật cổ chân tại chỗ	2-3lần
	Bài tập 2: Gánh tạ nâng cao đùi tại chỗ	2-3lần
	Bài tập 3: Gánh tạ bật xoay đổi chân tại chỗ	2-3lần
	Bài tập 4: Gánh tạ bật đổi chân trên bục	2-3lần
	Bài tập 5: Gánh tạ chạy nâng cao đùi	2-3lần
	<i>Bài tập với tạ nặng 90 – 100% trọng lượng tạ tối đa của cơ thể</i>	
	Bài tập 1: Gánh tạ ngồi sâu	3-5lần
	Bài tập 2: Gánh tạ ngồi ½	3-5lần
	<i>Bài tập bài tập với với hố cát</i>	
	Bài tập 1: Bật xa tại chỗ	3-5lần
	Bài tập 2: Bật xa 3 bước	3-5lần
	Bài tập 3: Bật xa 5 bước	3-5lần
	Bài tập 4: Bật xa 7 bước	2-3lần
	Bài tập 5: Bật xa 10 bước	2-3lần

Qua bảng 3 cho thấy các bài tập được các HLV sử dụng trong quá trình huấn luyện VĐV Nhảy xa còn rất đơn giản, mức độ sử dụng chưa nhiều, các bài tập sử dụng chưa đa dạng, phong phú.

#### 2.4. Thực trạng về thể lực chuyên môn của nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

##### 2.4.1 Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác

giả trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV nhảy xa; qua trao đổi với các chuyên gia, các nhà quản lý, các HLV ... đề tài đã lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa. Các test trên đều đáp ứng được các tiêu chuẩn trên về góc độ sư phạm, tuy nhiên để đảm bảo tính khách quan, trên cơ sở những test thu thập được qua quan sát, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lựa chọn các test đánh giá cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa (n = 20)**

TT	Nội dung test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	<b>Bật xa tại chỗ (m)</b>	20	100	0	0.0	0	0.0
2	<b>Bật xa 3 bước (m)</b>	18	90	2	10	0	0.0
3	Bật xa 5 bước (m)	4	20	6	30	10	50
4	Bật xa 7 bước (m)	7	35	5	25	4	40.0
5	Bật xa 10 bước (m)	9	45	0	0	11	55
6	Bật cao với bảng (m)	3	15	9	45	8	40
7	Chạy 30m XPC (s)	4	20	6	30	10	50
8	Chạy 30m TĐC (s)	3	15	8	40	9	45
9	<b>Chạy 60m XPC (s)</b>	19	95	1	5	0	0.0
10	Chạy 60m TĐC (s)	7	35	5	25	4	40.0
11	Chạy 100m XPC (s)	3	15	9	45	8	40
12	<b>Nhảy xa toàn đà (m)</b>	20	100	0	0	0	0

Qua kết quả phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giáo viên TĐTT đề tài đã lựa chọn được 4 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Các test đều có tỷ lệ đánh giá ở mức độ rất quan trọng rất cao: 90 - 100% bao gồm: Bật xa tại chỗ (m); Bật xa 3 bước (m); Chạy 60m xuất phát cao (s); Nhảy xa toàn đà (m).

##### 2.4.2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Để xác định tính thông báo của các chỉ tiêu đã lựa chọn. Đề tài xác định mối tương quan giữa các chỉ tiêu, các test đã lựa chọn với thành tích kiểm tra của đối tượng nghiên cứu (thành tích kiểm tra trong học kỳ hai năm học 2020 - 2021).

**Bảng 5. Hệ số tương quan giữa các test đánh giá thể lực chuyên môn với thành tích kiểm tra của đối tượng nghiên cứu (n = 10)**

TT	Test	Hệ số tương quan (r)	P
1	Bật xa tại chỗ (m)	0.718	<0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	0.787	<0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	0.796	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy:  $r_{\text{bảng}} = 0.4438$  Như vậy, các test lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh và rất mạnh, có đầy đủ tính thông báo ( $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$  với  $p < 0.05$ ), có nghĩa là, có thể ứng dụng các test đó trong kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

#### 2.4.3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

Để có thể lựa chọn các test một cách chính xác và phù hợp hơn với đối tượng nghiên cứu đề tài tiếp tục sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá (n = 10)**

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.30 ± 0.07	2.31 ± 0.06	0.94
2	Bật xa 3 bước (m)	6.91 ± 0.30	6.92 ± 0.30	0.91
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.17 ± 0.2	7.20 ± 0.15	0.85
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.43 ± 0.2	6.44 ± 0.2	0.97

Kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy: cả 4 test đã qua kiểm tra tính thông báo đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ( $r > 0.8$  với  $p < 0.5$ ). Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại địa phương trong công việc đánh giá.

#### 2.4.4. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Từ các kết quả thống kê trong bảng 6, đề tài tiến hành phân loại từng test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSPTĐTT Hà Nội thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém như sau:

- Tốt:  $> \bar{x} + 2\delta$
- Khá: Từ  $\bar{x} + 1\delta$  đến  $\bar{x} + 2\delta$

- Trung bình: Từ  $\bar{x} - 1\delta$  đến  $\bar{x} + 1\delta$

- Yếu: Từ  $\bar{x} - 1\delta$  đến  $\bar{x} - 2\delta$

- Kém:  $< \bar{x} - 2\delta$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó  $< \bar{x} - 2\delta$  là tốt và  $> \bar{x} + 2\delta$  là kém.

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển điền kinh Trường ĐHSPTĐTT Hà Nội từng tiêu chuẩn kiểm tra được thể hiện ở bảng 7.

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau, do đó để đánh giá tổng hợp TLCM thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 8.

**Bảng 7. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Bật xa tại chỗ (m)	< 2.24	2.24 - 2.30	2.31 – 2.37	2.38- 2.44	>2.44
2	Bật xa 3 bước (m)	< 6.62	6.62 – 6.92	6.92 - 7.22	7.22 – 7.52	>7.52
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	> 7.35	7.21 – 7.35	7.20 - 7.05	7.04 – 6.90	<6.90
4	Nhảy xa toàn đà (m)	<6.24	6.24 – 6.44	6.44 - 6.64	6.65 – 6.85	>6.85

**Bảng 8. Bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học SP TĐTT Hà Nội**

T T	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật xa tại chỗ (m)	>2.44	2.44	2.40	2.37	2.33	2.31	2.29	2.26	2.23	<2.20
2	Bật xa 3 bước (m)	>7.52	7.52	7.32	7.17	7.02	6.92	6.77	6.62	6.47	<6.32
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	<6.90	6.90	6.98	7.06	7.13	7.20	7.27	7.34	7.41	> 7.48
4	Nhảy xa toàn đà (m)	>6.85	6.74	6.64	6.54	6.44	6.34	6.24	6.14	6.04	<5.9 4

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng

nghiên cứu. Đề tài sử dụng 4 test theo thang điểm 10 đánh giá thể lực chuyên môn thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 40 điểm.

**Bảng 9. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực chuyên môn của nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường ĐH SPTĐTT Hà Nội**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 40)
1	Tốt	> 36
2	Khá	28 – 35
3	Trung bình	20 – 27
4	Yếu	13 – 19
5	Kém	< 12

**2.4.4. Thực trạng về thể lực chuyên môn của nam sinh viên Nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.**

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra trên 10 nam SV nhảy xa đội

tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, sau đó đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp đề tài xác định thực trạng xếp loại thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 10.

**Bảng 10. Thực trạng kết quả xếp loại TLCM của nam SV Nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n = 10)**

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	0	0
2	Khá	2	20
3	Trung bình	4	40
4	Yếu	3	30
5	Kém	1	10
<b>Tổng</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Qua kết quả ở bảng 10 cho thấy, tỷ lệ xếp loại thể lực chuyên môn của nam thể lực chuyên môn của nam SV nhảy xa đội tuyển Điền kinh trường ĐHSPTĐTT Hà Nội ở mức khá và tốt là khá thấp: Loại tốt không có; loại khá chiếm 20%; loại trung bình chiếm đa số là 40%; loại yếu chiếm 30%; loại kém chiếm 10%.

Như vậy có thể nói, thể lực chuyên môn của nam SV nhảy xa đội tuyển Điền kinh trường ĐHSPTĐTT Hà Nội còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập phù hợp để phát triển thể lực chuyên môn của các nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh nhà Trường.

Để tìm hiểu rõ hơn về thực trạng thể lực chuyên môn của nam SV nhảy xa đội tuyển Điền kinh trường ĐHSPTĐTT Hà Nội, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của nam SV nhảy xa trường ĐHSPTĐTT Hà Nội, với sinh viên nam đội tuyển Điền kinh nhảy xa trường ĐHTĐTT Bắc Ninh. Sở dĩ chúng tôi tiến hành so sánh hai đối tượng này với nhau để nhận thấy sự khác biệt về thể lực chuyên môn là vì hai đối tượng này có những đặc điểm tương đồng nhau như: cùng giới tính, cùng độ tuổi, cùng là sinh viên chuyên sâu Điền kinh. Những SV đội tuyển Trường ĐHTĐTT Bắc Ninh được lựa chọn kiểm tra là những SV chuyên ngành Điền kinh thuộc khoa Sư phạm, không có VĐV đội tuyển Quốc gia vì vậy về trình độ là tương đương nhau.

**Bảng 11. So sánh thể lực chuyên môn của nam SV nhảy xa đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSPTĐTT HN với nam đội tuyển Điền kinh Trường ĐHTĐTT Bắc Ninh**

T T	Test	Trường ĐHSPTĐTT HN (n=10)		Trường ĐHTĐTT BN (n=10)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	P
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.30	$\pm 0.07$	2.40	$\pm 0.05$	2.2	<0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	6.91	$\pm 0.05$	7.21	$\pm 0.04$	2.3	<0.05
3	Chạy 60m XPC (s)	7.17	$\pm 0.2$	6.85	$\pm 0.2$	2.2	<0.05
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.42	$\pm 0.08$	6.80	$\pm 0.06$	2.73	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 11 cho thấy: Khi so sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam SV Nhảy xa

Trường ĐHTĐTT Hà Nội với đội tuyển Trường ĐHTĐTT Bắc Ninh, cho thấy có sự khác biệt rõ rệt ở các kết quả kiểm tra  $t_{\text{tính}} >$



**Ảnh minh họa**

tbảng (2.101) với  $P < 0.05$ . Điều đó chứng tỏ rằng, thể lực chuyên môn của nam SV Nhảy xa Trường ĐH SPTDĐT Hà Nội thấp hơn so với các SV có cùng độ tuổi tại đội tuyển Điền kinh Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

### **3. KẾT LUẬN**

#### **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. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Phạm Khắc Học (2007), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2013), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Lê Thanh (2014), *Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2015), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Vũ Thị Trang (2022), Bài viết được trích dẫn từ đề tài khoa học cơ sở cấp trường: “Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 27/5/2022; Ngày đánh giá: 9/6/2022; Ngày duyệt đăng: 10/8/2022

Thể lực chuyên môn của nam SV Nhảy xa của trường ĐH SPTDĐT Hà Nội là chưa được tốt. Điều đó được biểu hiện thông qua kết quả xếp loại thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và việc so sánh kết quả kiểm tra giữa SV nhảy xa của nhà trường với SV Nhảy xa đội tuyển Điền kinh Trường ĐH TDTT Bắc

Ninh. Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn những bài tập phù hợp để phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa đội tuyển Điền kinh trường là việc làm cấp bách trong giai đoạn hiện nay.