

---

# SELECTING A EXERCISE SYSTEM OF STRENGTH DEVELOPMENT TO IMPROVE THE TEACHING QUALITY OF *LONG JUMP* FOR STUDENTS OF SPORTS AT THANH HOA UNIVERSITY OF CULTURE, SPORTS AND TOURISM

**Dong Huong Lan**

Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism

Email: [donghuonglan@dvttd.edu.vn](mailto:donghuonglan@dvttd.edu.vn)

Received: 23/12/2023

Reviewed: 25/12/2023

Revised: 02/01/2024

Accepted: 26/01/2024

Released: 31/01/2024

*The paper chose the research method of interview experts to survey and evaluate the subject Long jump and the current status of the long jump exercise system used for the teaching of this subject. Through the research process, the paper selected a exercise system for the training course of Long jump in the hope of improving the achievement and the training quality of students majored at Sports at Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism.*

**Key words:** Exercise system of strength development; Long jump; Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism.

---

## 1. Giới thiệu

Nhảy xa là môn học trong học phần giảng dạy điền kinh, đây là một trong những nội dung cơ bản để đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và là học phần chiếm vị trí quan trọng trong nội dung chương trình môn học của sinh viên Trường Đại học Văn hoá, Thể thao và Du lịch Thanh Hoá.

Nhảy xa là môn học hoạt động không có chu kỳ; có kỹ thuật động tác phức tạp bao gồm chạy đà, dậm nhảy, tư thế bay trên không và tiếp đất. Thành tích nhảy xa là sự tổng hợp nhiều yếu tố, trong đó có tố chất thể lực gắn liền với quá trình thực hiện kỹ thuật là sức mạnh tốc độ thể hiện khá rõ trong động tác chạy đà và sức mạnh bật phát thể hiện trong động tác dậm nhảy [9].

Qua khảo sát thực tiễn cho thấy, điều kiện cơ sở vật chất hiện nay chưa đáp ứng tốt yêu cầu tập luyện của sinh viên, do vậy hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên các ngành Quản lý Thể dục Thể thao và ngành Giáo dục Thể chất (gọi tắt là các ngành Thể dục Thể thao) vẫn còn hạn chế, phần nào đã ảnh hưởng đến việc nâng cao thành tích, kết quả môn học. Vì vậy việc lựa chọn, sử dụng các bài tập phải phù hợp nhằm

đạt được hiệu quả, nâng cao thành tích học phần nhảy xa là vấn đề quan trọng đối với sinh viên ngành Thể dục Thể thao, Trường Đại học Văn hoá, Thể thao và Du lịch Thanh Hoá.

## 2. Tổng quan nghiên cứu vấn đề

Vấn đề về đánh giá các tố chất thể lực nói chung và tố chất sức mạnh có liên quan đến môn nhảy xa nói riêng, đã được nhiều tác giả quan tâm như:

Công trình nghiên cứu *“Đánh giá quan hệ giữa các tố chất thể lực với thành tích nhảy xa của vận động viên nam đội tuyển trẻ quốc gia”* của nhóm tác giả Trần Văn Đạo - Nguyễn Đình Cách - Ngô Thị Thì - Cao Thanh Vân (2000) cho thấy tốc độ chạy đà và tốc độ dậm nhảy có quan hệ rất lớn với sức mạnh đặc biệt là sức mạnh bật phát của đôi chân và tác giả đã đưa ra 9 test để đánh giá thể lực cho nam vận động viên nhảy xa tuyển trẻ thì hầu như cả 9 test đều nhằm xem xét các mặt khác nhau của sức mạnh [1].

Công trình *“Nghiên cứu xây dựng hệ thống các chỉ tiêu trong tuyển chọn sinh viên chuyên sâu nhảy xa Trường Đại học Thể dục Thể thao P”* và *“Xây dựng một số chỉ tiêu thể lực tuyển chọn học sinh chuyên sâu nhảy xa chuyên ngành Giáo dục thể chất”* của tác giả Nguyễn Đại Dương & Nguyễn Đăng Điệp (2001) đã xây dựng chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực sinh viên và kiểm tra phát hiện các nhân tố tác động đến tố chất đặc trưng môn nhảy xa, đây là điều đặc biệt quan trọng, làm cơ sở để các huấn luyện viên, các nhà chuyên môn có cơ sở khoa học lựa chọn, xây dựng bài tập, điều chỉnh giáo án giảng dạy, huấn luyện với mục đích từng bước nâng cao hiệu quả giảng dạy - huấn luyện nhảy xa nói chung và thành tích nhảy xa nói riêng ở đối tượng sinh viên [2], [3].

Ngoài ra còn phải kể đến một số công trình có liên quan như:

Luận văn thạc sĩ của Cao Ngọc Điệp (2013 *“Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ”*) đã chỉ ra được sự cần thiết của yếu tố sức mạnh với vai trò là nền tảng của thể lực, yếu tố tiêu biểu trong nhảy xa; đánh giá được chỉ tiêu đánh giá sức mạnh ở môn nhảy xa của nam sinh viên, từ đó đưa ra hệ thống bài tập phát triển sức mạnh nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nam sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất [4].

Công trình *“Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”* (Trần Đình Phòng, 2017) và công trình *“Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Bóng đá cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất - Đại học Huế”* (Trịnh Xuân Hồng Huế, 2018) đã cho thấy sự phù hợp trong việc rèn luyện tố chất sức mạnh nói chung và sức mạnh tốc độ nói riêng để nâng cao thành tích môn học đối với sinh viên nhà trường [6].

Bài viết *“Hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chân cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật thành phố Hồ Chí Minh”* của tác giả Nguyễn Đức Thành và Trần Văn Tuyền đăng trong tạp chí Khoa học Thể thao số 01/2019 đã cho thấy diễn biến tăng trưởng của các test kiểm tra thông qua ứng dụng hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ [7].

Đã có nhiều công trình nghiên cứu về hệ thống các bài tập thể lực cho các học phần nhảy xa, bóng chuyền, bóng đá... ở các đơn vị cụ thể. Tuy nhiên, hệ thống bài tập phát triển

sức mạnh sinh viên ngành Thể dục Thể thao trong học phần nhảy xa tại Trường Đại học Văn hoá, Thể thao và Du lịch Thanh Hoá vẫn chưa được nghiên cứu một cách đầy đủ.

### 3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu

Bằng phương pháp điều tra, phỏng vấn, thống kê, tổng hợp và phân tích, quá trình nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng công tác dạy học, việc sử dụng hệ thống các bài tập phục vụ dạy học học phần nhảy xa, nâng cao thành tích cho 34 sinh viên khóa 11 ngành TDTT (13 sinh viên ngành Quản lý TDTT và 21 sinh viên ngành Giáo dục thể chất) là đối tượng nghiên cứu trong bài viết. Trên cơ sở đó làm căn cứ để lựa chọn, xác định các bài tập phát triển sức mạnh phù hợp nhằm đạt hiệu quả cao trong giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên ngành Thể dục Thể thao Trường Đại học Văn hoá, Thể thao và Du lịch Thanh Hoá.

### 4. Kết quả nghiên cứu

#### 4.1. Đánh giá thực trạng dạy học học phần nhảy xa cho sinh viên Trường Đại học Văn hoá, Thể thao và Du lịch Thanh Hoá

##### 4.1.1. Thực trạng về nội dung chương trình giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên

Nhảy xa là một trong những học phần trong chương trình đào tạo sinh viên ngành Thể dục Thể thao của Trường Đại học Văn hoá, Thể thao và Du lịch Thanh Hoá xây dựng theo chương trình khung đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt. Thực tế giảng dạy cho thấy, việc xây dựng hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên còn chưa mang tính hệ thống, dựa theo kinh nghiệm là chủ yếu. Để có thể thấy rõ hơn nội dung học phần được thể hiện cụ thể qua bảng 1.

**Bảng 1: Chương trình giảng dạy nhảy xa cho sinh viên ngành TDTT**

TT	Tên bài giảng	Số tiết giảng dạy			Tổng số tiết
		LT	TH	KT	
1	Giới thiệu học phần, lịch sử phát triển	02			02
2	Nguyên lý kỹ thuật các giai đoạn nhảy xa	02			02
3	Phương pháp giảng dạy học phần nhảy xa; Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu nhảy xa		02		02
4	Giới thiệu môn nhảy xa Học kỹ thuật giậm nhảy bước bộ		02		02
5	Ôn tập kỹ thuật giậm nhảy bước bộ		02		02
6	Học cách xác định điểm giậm nhảy, đo đà, kỹ thuật chạy đà		02		02
7	Học kỹ thuật giậm nhảy trên không của nhảy xa kiểu ngò		02		02
8	Tập kỹ thuật trên không và tiếp đất của nhảy xa kiểu ngò		02		02
9	Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò		01	01	02
10	Học kỹ thuật trên không và tiếp đất kiểu uốn thân		02		02
11	Ôn kỹ thuật trên không và tiếp đất kiểu uốn thân		02		02

**THỂ DỤC THỂ THAO**

12	Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân với đà 5 - 7 bước		02		02
13	Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân với đà 9 - 11 bước		02		02
14	Giới thiệu kỹ thuật nhảy xa kiểu cát kéo và ba bước		02		02
15	Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa		01	01	02
<b>Tổng</b>			<b>04</b>	<b>24</b>	<b>02</b>
			<b>24</b>	<b>02</b>	<b>30</b>

Qua bảng 1 cho thấy: Lịch giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên chuyên ngành TDDT của Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa diễn ra trong quỹ thời gian phân bổ nội dung là 30 tiết, trong đó lý thuyết 04 tiết (chiếm 13,33%) và thực hành 26 tiết (chiếm 86,67%, trong đó có 02 tiết kiểm tra). Như vậy, có thể thấy rằng thời lượng chương trình giảng dạy đi sâu vào dạy kỹ thuật mà chưa chú ý nhiều đến phát triển thể lực cho sinh viên.

#### 4.1.2. Thực trạng các bài tập sử dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa của sinh viên

Việc sử dụng các bài tập trong giảng dạy và tập luyện học phần nhảy xa có tính chất quyết định đến thành tích và qua đó sinh viên có thể học tập, tích lũy kinh nghiệm để phục vụ cho công tác giảng dạy tại cơ sở sau này. Thực trạng về các bài tập ứng dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa được thể hiện qua bảng 2.

Từ bảng phân bổ nội dung giảng dạy học phần nhảy xa của bộ môn thống kê lại cho thấy: Hệ thống các bài tập hiện đang sử dụng để giảng dạy cho sinh viên nói chung và việc sử dụng bài tập thể lực phát triển sức mạnh hỗ trợ cho giai đoạn giậm nhảy còn ít (chỉ có 2/12 bài tập phát triển sức mạnh), số lượng các bài tập chưa đa dạng và phân bổ còn đồng đều ở tất cả các dạng bài tập. Kết quả cụ thể được thể hiện qua bảng 2.

**Bảng 2: Thực trạng sử dụng bài tập trong giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa**

TT	Tên bài tập thực hành	Số lượng bài tập	Tỷ lệ %
1	Bài tập phát triển sức bền	02	16,66
2	Bài tập phát triển nhanh	02	16,66
3	Bài tập phát triển khéo léo	02	16,66
4	Bài tập phát triển sức mạnh	02	16,66
5	Bài tập tổ chức giảng dạy nhảy xa	02	16,66
6	Bài tập tổ chức thi đấu nhảy xa	02	16,66
<b>Tổng</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Qua phân tích bảng 2 cho thấy: Trong quá trình lên lớp, mọi hoạt động diễn ra đều tập trung vào việc truyền thụ kiến thức, củng cố nâng cao kỹ năng. Thời gian dành cho việc luyện tập nâng cao thể lực nói chung và phát triển sức mạnh nói riêng còn ít, lượng vận động chưa đủ để làm biến chuyển thể lực của người tập, bài tập ít có tác dụng rèn luyện thể lực cho sinh viên dẫn đến khó khăn trong việc nâng cao thành tích môn học. Vì vậy, mặc dù đây là môn học thuộc khối kiến thức ngành tuy nhiên số sinh viên đạt điểm giỏi chỉ có 7/34 sinh viên (chiếm 20,6%), vẫn còn nhiều sinh viên có điểm trung bình: 10/34 em (chiếm 29,4%).

4.1.3. Thực trạng về đội ngũ giảng viên giảng dạy và cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy các học phần thuộc lĩnh vực TĐTT và học phần nhảy xa cho sinh viên

4.1.3.1. Về đội ngũ giảng viên

Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển không ngừng về quy mô, yêu cầu và chất lượng công tác đào tạo, đòi hỏi nhà trường phải có sự thay đổi về nội dung, chương trình và phương pháp giảng dạy. Vì vậy, đội ngũ giảng viên có sự phát triển, nâng cao về trình độ chính trị và chuyên môn nghiệp vụ. Cũng trong xu thế chung, đội ngũ cán bộ, giảng viên giảng dạy ngành TĐTT của nhà trường cũng không ngừng được phát triển về số lượng và ngày càng nâng cao về chất lượng để đáp ứng với yêu cầu mở rộng quy mô đào tạo.

Để thấy rõ hơn về thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy ngành TĐTT của Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa, tác giả trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3: Thực trạng đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy ngành TĐTT và học phần nhảy xa tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa**

TT	Nội dung	Tổng số	Giới tính				Trình độ chuyên môn			
			Nam	Tỷ lệ %	Nữ	Tỷ lệ %	Tiến sĩ	Tỷ lệ %	Thạc sĩ	Tỷ lệ %
1	Đội ngũ giảng viên giảng dạy chuyên ngành TĐTT	14	09	64,28	05	35,72	05	35,7	09	64,3
2	Đội ngũ giảng viên giảng dạy học phần nhảy xa	03	02	66,66	01	33,34	02	66,66	01	33,34

Kết quả bảng 3 thể hiện: Đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy ngành Thể dục Thể thao cơ bản đáp ứng được nhu cầu giảng dạy cho sinh viên ngành Thể dục Thể thao hiện nay với tổng số 14 giảng viên (trong đó có 09 giảng viên nam chiếm 64,28%, 05 giảng viên nữ chiếm 35,72%), trong đó trình độ tiến sĩ 05 giảng viên (chiếm 35,7%), thạc sĩ 09 giảng viên (chiếm 64,3%).

Số lượng giảng viên tham gia giảng dạy học phần nhảy xa là 03 giảng viên, trong đó trình độ thạc sĩ 01 giảng viên (33,3%) và tiến sĩ 02 giảng viên (chiếm 66,7%). Có thể thấy rằng, đội ngũ giảng viên giảng dạy học phần nhảy xa là phù hợp với đối tượng sinh viên ngành Thể dục Thể thao.

4.1.3.2. Về cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy

Xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường, trong những năm qua Đảng ủy, Ban giám hiệu nhà trường cũng luôn quan tâm đến việc đầu tư cơ sở vật chất phục vụ công tác dạy học ở lĩnh vực TĐTT với nhiều công trình về sân tập luyện TĐTT được sửa chữa, cải tạo và xây dựng mới. Tuy nhiên, để nâng cao hơn nữa chất lượng giảng dạy học tập và tập luyện ngoại khóa các môn TĐTT cho sinh viên, nhà trường cần tiếp tục bổ sung, hoàn thiện một số công trình về sân tập luyện hơn nữa, đặc biệt là ở học phần nhảy xa.

Kết quả khảo sát thực trạng về cơ sở vật chất được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy các ngành thuộc lĩnh vực TĐTT tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa**

TT	Danh mục trang thiết bị	Số lượng (Cái)	Chất lượng
1	Nhà đa năng	01	Theo tiêu chuẩn
2	Sân bóng đá 11 người	01	Sân cỏ tự nhiên (đang xây dựng)
3	Sân bóng đá 7 người	01	Sân xi măng
4	Sân điền kinh	01	Sân xi măng
5	Hố nhảy xa	01	Đổ cát
6	Hố nhảy cao	02	Đệm nhảy
7	Sân đẩy tạ	02	Sân cỏ
8	Sân cầu lông	03	Thảm cao su
9	Bàn bóng bàn	03	Theo tiêu chuẩn
10	Sân bóng rổ	01	Sân xi măng
11	Sân đá cầu	02	Sân xi măng (ngoài trời)
12	Sân bóng chuyền	02	Sân xi măng (ngoài trời)
13	Thảm tập	20m <sup>2</sup>	Thảm ghép

Qua đánh giá bảng 4 nhận thấy rằng: Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy các học phần thực hành cho sinh viên ngành Thể dục Thể thao cơ bản đáp ứng được nhu cầu giảng dạy và học tập hiện nay. Thế nhưng đi sâu vào phân tích có thể thấy rằng cơ sở vật chất sân bãi phục vụ cho giảng dạy và học tập học phần điền kinh, đặc biệt là sân bãi dụng cụ phục vụ giảng dạy và học tập học phần nhảy xa còn hạn chế. Do vậy, để nâng cao được chất lượng giảng dạy và học tập học phần nhảy xa cần bổ sung thêm hệ thống các bài tập để hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa cho sinh viên ngành Thể dục Thể thao hiện nay của nhà trường.

#### **4.2. Lựa chọn hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh nhảy xa cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa**

##### **4.2.1. Căn cứ để lựa chọn hệ thống các bài tập**

Qua việc phân tích, tổng hợp cơ sở lý luận và thực tiễn giảng dạy, quá trình nghiên cứu đưa ra các bài tập phát triển tố chất sức mạnh trong nhảy xa phải đáp ứng các yêu cầu sau:

- Các bài tập lựa chọn phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ đặt ra trong chương trình giảng dạy - huấn luyện.
- Các bài tập có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp tới sự phát triển kỹ năng, kỹ xảo và yếu tố thể lực của sinh viên.
- Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm trình độ thể lực của đối tượng tập luyện.
- Các bài tập phải khắc phục những yếu tố ảnh hưởng tới việc tiếp thu kỹ thuật động tác và tâm sinh lý của người tập.
- Các bài tập phải hợp lý, vừa sức và nâng dần độ khó khối lượng tập luyện, đặc biệt chú ý khâu an toàn trong tập luyện.

4.2.2. Cơ sở thực tiễn để lựa chọn hệ thống các bài tập

Sau khi xác định các yêu cầu lựa chọn các bài tập sử dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa, chúng tôi đưa ra hệ thống gồm 22 bài tập có liên quan đến việc phát triển sức mạnh ở học phần nhảy xa để ứng dụng trong giảng dạy cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Để đảm bảo cho việc lựa chọn đạt hiệu quả cao, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên đang giảng dạy tại các trường đại học và các chuyên gia ở lĩnh vực nhảy xa. Kết quả phỏng vấn thu được như trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5: Kết quả phỏng vấn các bài tập sử dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa (n = 20)**

TT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Rất quan trọng	
		Số người	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m tốc độ cao	19	95%
2	Chạy luôn cọc 30m	8	40%
3	Chạy 60m	19	95%
4	Chạy đạp sau 30m	15	75%
5	Chạy 100m	8	40%
6	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 giây	5	25%
7	Bật xa tại chỗ vào hố cát	19	95%
8	Bật xa 3 bước giậm nhảy vào hố cát	16	80%
9	Bật xa 5 bước giậm nhảy vào hố cát	7	35%
10	Bật xa 10 bước đôi chân	5	25%
11	Bật cao tại chỗ	17	85%
12	Bật lò cò 30m chân giậm nhảy	16	80%
13	Bật lò cò 30m đôi chân	13	65%
14	Bật một chân qua ghế thể dục	12	60%
15	Bật đôi chân trên bục cao 40cm	17	85%
16	Bật cóc cầu thang	11	55%
17	Bật cóc 30m	19	95%
18	Bật cao trong hố cát 30s	19	95%
19	Nhảy dây nhanh 1 phút	10	50%
20	Ngồi xuống đứng lên bằng một chân	11	55%
21	Gánh tạ tư thế nửa ngồi đứng thẳng kiễng gót	15	75%
22	Gánh tạ bật nhảy đôi chân	16	80%

Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy:

Khi tìm hiểu thực trạng việc ứng dụng các bài tập trong giảng dạy học phần nhảy xa cho đối tượng nghiên cứu, trong tổng số 22 bài tập mà chúng tôi đưa ra thì có 12 bài tập được các ý kiến lựa chọn với cả hai lần phỏng vấn đạt tỷ lệ từ 75% trở lên.

Từ nghiên cứu trên cho thấy, việc xây dựng hệ thống bài tập nhảy xa tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa đã phù hợp và đủ tin cậy để đưa vào sử dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên.

### **5. Thảo luận**

Thành tích nhảy xa là sự tổng hợp nhiều yếu tố như: Trạng thái chức năng, mức độ phát triển các tố chất thể lực, kỹ thuật, đặc điểm hình thái cơ thể... Nhảy xa là hoạt động không chu kỳ, có kỹ thuật động tác phức tạp bao gồm chạy đà, giậm nhảy, tư thế bay trên không và tiếp đất. Trong 4 yếu tố đó, yếu tố giậm nhảy có ảnh hưởng nhất tới việc hình thành kỹ thuật động tác và quyết định thành tích ở môn này. Nhưng khâu giậm nhảy lại có quan hệ rất lớn với tốc độ chạy đà, thời gian chống đỡ khi giậm nhảy, góc độ giậm nhảy... Như vậy, có thể thấy tố chất thể lực mà ta có thể phân ra một cách tương đối, gắn liền với quá trình thực hiện kỹ thuật, bao gồm: Sức mạnh tốc độ thể hiện khá rõ trong động tác chạy đà và sức mạnh bật phát thể hiện trong động tác giậm nhảy.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy các bài tập phát triển tố chất sức mạnh được sử dụng trong giảng dạy ở học phần nhảy xa chưa đa dạng, chưa phù hợp nên chưa mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thành tích môn học.

Do đó, việc lựa chọn hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh để ứng dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên ngành TDTT là vấn đề cần thiết.

### **6. Kết luận**

Hiệu quả của quá trình dạy học nói chung và quá trình giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên ngành TDTT Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch nói riêng phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Trong đó, việc lựa chọn hệ thống các bài tập phù hợp với điều kiện thực tiễn, có cơ sở khoa học là rất cần thiết. Hiện nay, thực trạng các bài tập thể lực nói chung và bài tập phát triển tố chất sức mạnh được sử dụng trong dạy học ở học phần nhảy xa chưa nhiều nên hiệu quả mang lại chưa cao.

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập chuyên môn đặc trưng nhất để phát triển tố chất sức mạnh, nâng cao thành tích nhảy xa. Hệ thống các bài tập này bước đầu đã được sự đánh giá của các chuyên gia làm công tác quản lý và giảng dạy tại các cơ sở đào tạo với trên 75% ý kiến xếp ở mức độ cần thiết để ứng dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa cho sinh viên ngành TDTT, phù hợp với điều kiện giảng dạy và học tập thực tiễn của nhà trường.

### **Tài liệu tham khảo**

[1]. Nguyễn Đình Cách, Ngô Thị Thị, Cao Thanh Vân (2002), *Đánh giá khối lượng tập luyện của các vận động viên nhảy xa nữ đội tuyển quốc gia năm 2000*, Báo cáo khoa học.

[2]. Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Đăng Điệp (1999), *Xây dựng một số chỉ tiêu thể lực trong tuyển chọn học sinh chuyên sâu nhảy xa thuộc chuyên ngành Giáo dục thể chất*, Nxb TDTT, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Đăng Điệp (2001), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các chỉ tiêu trong tuyển chọn sinh viên chuyên sâu nhảy xa Trường Đại học Thể dục Thể thao I*, Nxb TDTT, Hà Nội.



[4]. Cao Ngọc Điệp (2013), *Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ*” Luận văn thạc sĩ Giáo dục học.

[5]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2000), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

[6]. Trần Đình Phòng (2017), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học.

[7]. Nguyễn Đức Thành, Trần Văn Tuyên (2020), *Hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chân cho nam sinh viên đội tuyển taekwondo Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh*”, Tạp chí Khoa học Thể thao số 01/2019.

[8]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

[9]. Nguyễn Thanh Tùng (2014), *Giáo trình điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.

[10]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH  
NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY HỌC PHẦN NHẢY XA  
CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO  
VÀ DU LỊCH THANH HÓA**

**Đông Hương Lan**

Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa  
Email: [donghuonglan@dvttdt.edu.vn](mailto:donghuonglan@dvttdt.edu.vn)

Ngày nhận bài: 23/12/2023  
Ngày phản biện: 25/12/2023  
Ngày tác giả sửa: 02/01/2024  
Ngày duyệt đăng: 26/01/2024  
Ngày phát hành: 31/01/2024

*Bài viết lựa chọn phương pháp phỏng vấn các chuyên gia, khảo sát đánh giá chương trình học phần nhảy xa và thực trạng hệ thống bài tập học phần nhảy xa sử dụng trong giảng dạy. Qua quá trình nghiên cứu, tác giả tiến hành lựa chọn hệ thống bài tập phát triển tố chất sức mạnh để ứng dụng trong giảng dạy học phần nhảy xa, nâng cao thành tích và chất lượng đào tạo sinh viên ngành Thể dục Thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.*

**Từ khóa:** Bài tập phát triển sức mạnh; Nhảy xa; Sinh viên; Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.