

Lựa chọn một số bài tập nâng cao thể lực chuyên môn và thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường trung học cơ sở Tân Tạo, quận Bình Tân, thành phố Hồ Chí Minh

TS. Nguyễn Quang Sơn; ThS. Nguyễn Thanh Hùng ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập nâng cao thể lực chuyên môn (TLCM) và thành tích nhảy xa “kiểu ngồi” (NXKN) cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường trung học cơ sở (THCS) Tân Tạo, quận Bình Tân, thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM).

Từ khóa: Điền kinh, test, bài tập, học sinh.

ABSTRACT:

By using the conventional research methods in sport sciences, the researchers selected 20 exercises to improve the strengthen and achievement of the "sitting style" long jump for the male athletes of the grade 8 Tan Tao Secondary School, Binh Tan district, Ho Chi Minh city.

Keywords: Track and field, tests, physical exercises, grade 8.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong nhảy xa thì vấn đề thể lực và các bài tập trong huấn luyện là một nhân tố hết sức quan trọng quyết định đến thành tích tập luyện và thi đấu, đặc biệt là các bài tập phát triển TLCM. Do vậy lựa chọn một số bài tập nâng cao TLCM và thành tích nhảy xa là công việc cần thiết cho các huấn luyện viên nhảy xa hiện nay. Với mục đích nâng cao thành tích NXKN cho học sinh tham gia các đấu giải thể thao học sinh, hội khỏe phù đồng cấp Quận, cấp Thành phố đạt kết quả cao, chúng tôi chọn hướng nghiên cứu: “*Lựa chọn một số bài tập nâng cao thể lực chuyên môn và thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, thành phố Hồ Chí Minh*”.



(Ảnh minh họa)

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng 5 phương pháp sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra sơ phạm, thực nghiệm sơ phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số bài tập nâng cao TLCM và thành tích NXKN cho nam VĐV đội tuyển điền kinh khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM

Để lựa chọn một số bài tập nâng cao TLCM và thành tích NXKN cho nam VĐV đội tuyển điền kinh khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM, bài viết tiến hành các bước sau:

- Bước 1: cơ sở lựa chọn bài tập.
- Bước 2: thống kê các bài tập nâng nâng cao TLCM và thành tích NXKN từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước.
- Bước 3: phỏng vấn chuyên gia, huấn luyện viên,

nhà chuyên môn, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1 nhóm nghiên cứu đã chọn được 20 bài tập có tỷ lệ % trung bình cộng cả hai lần trên 80% để ứng dụng trong công tác huấn luyện VĐV nhảy xa tại trường THCS Tân Tạo, bao gồm:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập nâng cao TLCM và thành tích NXKN cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM

TT	Bài tập	Kết quả đợt 1 (n = 26)					Kết quả đợt 2 (n = 25)					Tỷ lệ % trung bình cộng 2 đợt
		Mức độ ưu tiên			Tổng điểm	Tỷ lệ (%)	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm	Tỷ lệ (%)	
		Thường xuyên (3đ)	Ít (2đ)	Không (1đ)			Thường xuyên (3đ)	Ít (2đ)	Không (1đ)			
A	Nhóm bài tập bổ trợ chạy đà											
1	Chạy đạp sau 20 - 30 m	23	2	1	74	95	20	3	2	68	91	93
2	Chạy tăng tốc 30 - 50 m	2	10	14	40	51	2	12	11	41	55	53
3	Xuất phát cao chạy nhanh 20 - 30 m	25	0	1	76	97	23	1	1	72	96	97
4	Chạy 30m tốc độ cao	13	9	4	61	78	16	8	1	65	87	82
5	Chạy 30m xuất phát cao	24	1	1	75	96	20	3	2	68	91	93
6	Chạy kéo căng dây cao su có người hỗ trợ	2	10	14	40	51	2	12	11	41	55	53
7	Chạy nâng cao đùi 20 - 25 m	2	10	14	40	51	2	12	11	41	55	53
8	Chạy trên đường dốc 30 - 50m	13	9	4	61	78	16	8	1	65	87	82
9	Tốc độ 15m cuối đà	24	1	1	75	96	20	3	2	68	91	93
B	Nhóm bài tập bổ trợ giậm nhảy - bước bộ											
1	Nhảy đà ngắn với tay lên cao	3	9	14	41	53	2	12	11	41	55	54
2	Nhảy lò cò một chân	25	0	1	76	97	23	1	1	72	96	97
3	Nhảy đà ngắn 3,5,7 bước rơi xuống bằng chân lăng	24	1	1	75	96	22	2	1	71	95	95
4	Bật nhảy 30 - 35 lần trong hố cát	22	2	2	72	92	21	2	2	69	92	92
5	Nhảy lò cò tiếp sức (10 - 15m) x 2 lần	20	1	5	67	86	21	1	3	68	91	88
6	Chạy 3 - 5 bước bật nhảy qua xà cao 40 cm	19	6	1	70	90	22	2	1	71	95	92
7	Nhảy lò cò lên bậc thang	24	0	2	74	95	23	1	1	72	96	95
8	Nhảy dây nhanh 50 - 100 lần	5	12	9	48	62	6	14	5	51	68	65
9	Bật nhảy 2 chân về phía trước 10 - 15 lần	7	12	7	52	67	5	13	7	48	64	65
10	Nhảy đà ngắn vượt qua xà thấp 50 - 60m đặt cách ván giậm 1/3 đường bay	3	9	14	41	53	2	12	11	41	55	54
11	Gánh tạ 15 - 20 kg đứng lên ngồi xuống	25	0	1	76	97	23	1	1	72	96	97
12	Bật lên và vượt qua 3 - 6 rào được bố trí cách nhau 90 - 120 cm	7	12	7	52	67	5	13	7	48	64	65
13	Hai tay cầm tạ đôi bật nhảy	3	9	14	41	53	2	12	11	41	55	54
14	Một chân đứng trụ, chân kia đưa về trước tay cầm tạ đôi nhảy lò cò 15 - 20m	5	12	9	48	62	6	14	5	51	68	65
15	Bật cóc 15m (s)	19	6	1	70	90	22	2	1	71	95	92
16	Bật cao có đà	7	12	7	52	67	5	13	7	48	64	65
17	Lò cò cao gối 15 - 20m	5	12	9	48	62	6	14	5	51	68	65
18	Bật nhảy với tư thế nửa ngồi về phía trước 15 - 20 lần	3	9	14	41	53	2	12	11	41	55	54

19	Bật nhảy cao chụm chân giậm nhanh 15 - 20 lần	5	12	9	48	62	6	14	5	51	68	65
20	Gánh tạ nhẹ 15 - 20 kg bật nhảy nhanh 20 - 30 lần	7	12	7	52	67	5	13	7	48	64	65
21	Bật nhảy liên tục qua 4 rào cao 50 cm	5	12	9	48	62	6	14	5	51	68	65
C	Bài tập trên không và tiếp đất											
1	Bật xa tại chỗ bằng hai chân	15	6	5	62	79	15	7	3	62	83	81
2	Nhảy với đà ngắn qua xà ngang thấp 20 - 40 cm đặt cách điểm giậm 1 m	2	10	14	40	51	2	12	11	41	55	53
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	22	1	3	71	91	23	1	1	72	96	94
4	Ngồi co duỗi gập thân	19	6	1	70	90	22	2	1	71	95	92
5	Ngồi xỏm đứng dậy bật nhảy gập người tại chỗ	5	12	9	48	62	6	14	5	51	68	65
6	Chạy đà ngắn nhảy lên bục cao 20 - 30 cm	7	12	7	52	67	5	13	7	48	64	65
7	Đứng trên bục cao 50 - 60 cm nhảy xuống tiếp đất từ 5 - 6 lần	3	9	14	41	53	2	12	11	41	55	54
8	Bật lần lượt qua 4 - 6 rào	19	6	1	70	90	22	2	1	71	95	92
9	Bật cao tại chỗ gập người 10 giây 3 lần	7	12	7	52	67	5	13	7	48	64	65
D	Nhóm bài tập hoàn thiện kĩ thuật NXKN											
1	Chạy đà 5 - 7 bước và thực hiện kĩ thuật kiểu ngồi	22	1	3	71	91	23	1	1	72	96	94
2	Chạy toàn đà với tốc độ nhanh dần và thực hiện kĩ thuật NXKN	19	6	1	70	90	22	2	1	71	95	92
3	Chạy đà với cự ly trung bình hoàn thiện kĩ thuật NXKN	20	1	5	67	86	21	1	3	68	91	88
4	Nhảy xa toàn đà	19	6	1	70	90	22	2	1	71	95	92

* Nhóm bài tập bổ trợ chạy đà: (04 bài)

- Chạy đạp sau 20 - 30m (3 lần, mỗi lần nghỉ 2 phút)
- Xuất phát cao chạy nhanh 20 - 30m (3 lần, mỗi lần nghỉ 2 phút)
- Chạy 30m xuất phát cao (3 lần, mỗi lần nghỉ 2 phút)

- Tốc độ 15m cuối đà (3 lần, mỗi lần nghỉ 2 phút)

* Nhóm bài tập bổ trợ giậm nhảy - bước bộ: (08 bài)

- Nhảy lò cò một chân (30 giây, 3 lần, mỗi lần nghỉ 2 phút)
- Bật nhảy 30 - 35 lần trong hố cát (2 lần, mỗi lần nghỉ 3 phút)
- Nhảy đà ngắn 3,5,7 bước rơi xuống bằng chân lạng (10 lần, mỗi lần nghỉ 1 phút)
- Nhảy lò cò tiếp sức (10 - 15m) x 2 lần (mỗi lần nghỉ 3 phút)
- Chạy 3 - 5 bước bật nhảy qua xà cao 40 cm (10 lần, mỗi lần nghỉ 1 phút)
- Bật cóc 15m (3 lần, mỗi lần nghỉ 3 phút)
- Nhảy lò cò lên bậc thang (3 lần, mỗi lần 20 bậc, nghỉ 2 phút)

- Gánh tạ 15 - 20 kg đứng lên ngồi xuống (3 lần, mỗi lần nghỉ 3 phút)

* Nhóm bài tập bổ trợ trên không và tiếp đất

- Bật xa tại chỗ bằng hai chân 30 giây (3 lần, nghỉ 2 phút)
- Nằm ngửa gập bụng (30 giây, 3 lần, nghỉ 3 phút)
- Ngồi co duỗi gập thân (30 giây, 3 lần, nghỉ 2 phút)

- Bật lần lượt qua 4 - 6 rào (3 lần, nghỉ 3 phút)

* Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật NXKN

- Chạy đà 5 - 7 bước và thực hiện kỹ thuật NXKN (5 lần, mỗi lần nghỉ 1 phút)
- Chạy toàn đà với tốc độ nhanh dần và thực hiện kỹ thuật NXKN (5 lần, mỗi lần nghỉ 1 phút)
- Chạy đà với cự ly trung bình hoàn thiện kỹ thuật NXKN (5 lần, mỗi lần nghỉ 1 phút)
- Nhảy xa toàn đà (5 lần, mỗi lần nghỉ 1 phút)

2.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập nâng cao TLCM và thành tích NXKN cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM

2.2.1. Xác định các test đánh giá TLCM và thành tích NXKN cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM

Để xác định các test đánh giá TLCM và thành tích NXKN cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM, nghiên cứu tiến hành qua 3 bước.

- Bước 1: tổng hợp các test đánh giá TLCM cho VĐV từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước.

- Bước 2: phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn.

- Bước 3: kiểm tra độ tin cậy của test.

Kết quả phỏng vấn ở bảng 2, nhóm nghiên cứu đã chọn được 05 test có tỷ lệ % trung bình cộng cả hai lần

trên 80% để đánh giá TLCM và thành tích NXKN cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM bao gồm:

- Chạy 30m xuất phát cao (s).
- Nằm ngửa gập bụng 30s (lần).
- Bật cóc 15m (s).
- Bật xa tại chỗ (cm).
- Thành tích nhảy xa (cm).

2.2.2. Kiểm tra độ tin cậy của test

* Kiểm tra độ tin cậy của test

Để xác định độ tin cậy của các test, đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua hai lần cách nhau 5 ngày, cách thức kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá TLCM và thành tích NXKN cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM

TT	TEST	Kết quả đợt 1 (n = 26)					Kết quả đợt 2 (n = 25)					Tỷ lệ % trung bình cộng 2 đợt
		Mức độ			Tổng điểm	Tỷ lệ (%)	Mức độ			Tổng điểm	Tỷ lệ (%)	
		Thường xuyên (3đ)	Ít (2đ)	Không (1đ)			Thường xuyên (3đ)	Ít (2đ)	Không (1đ)			
1	Chạy 60m xuất phát cao (s)	10	9	4	52	67	16	8	1	65	87	77
2	Chạy 100m (s)	9	10	4	51	65	16	7	2	64	85	75
3	Chạy 150m (s)	10	9	4	52	67	16	8	1	65	87	77
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	25	0	1	76	97	23	1	1	72	96	97
5	Bật 3 bước (m)	10	9	4	52	67	16	8	1	65	87	77
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	24	1	1	75	96	22	2	1	71	95	95
7	Bật cóc 15m (s)	24	1	1	75	96	22	2	1	71	95	95
8	Đà 3 bước bật nhảy (m)	10	9	4	52	67	16	8	1	65	87	77
9	Đà 5 bước bật nhảy (m)	9	10	4	51	65	16	7	2	64	85	75
10	Bật xa tại chỗ (cm)	25	0	1	76	97	23	1	1	72	96	97
11	Bật xa 5 bước (m)	10	9	4	52	67	16	8	1	65	87	77
12	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống tối đa (kg)	9	10	4	51	65	16	7	2	64	85	75
13	Bật 3 bước không đà (cm)	10	9	4	52	67	16	8	1	65	87	77
14	Lực kéo cơ lưng (kg)	9	10	4	51	65	16	7	2	64	85	75
15	Thành tích nhảy xa (cm)	25	0	1	76	97	23	1	1	72	96	97

Bảng 3. Hệ số tin cậy của các test đánh giá TLCM và thành tích NXKN cho nam VĐV đội tuyển điền kinh khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM

TT	TEST	Lần 1 $\bar{X} \pm S$	Lần 2 $\bar{X} \pm S$	r	p
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.50 ± 0.36	5.44 ± 0.35	0.97	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.90 ± 2.92	19.10 ± 2.69	0.98	< 0.05
3	Bật cóc 15m (s)	7.58 ± 0.40	7.60 ± 0.36	0.92	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	202.70 ± 13.81	203.80 ± 13.53	0.96	< 0.05

các test giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy tất cả các test kiểm tra đều có ($r > 0.8$ và $p < 0.05$) nên các test trên đủ độ tin cậy để đánh giá TLCM và thành tích NXKN cho nam VĐV đội tuyển điền kinh khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM.

2.3. Xây dựng chương trình, kế hoạch TN

Để chuẩn bị nội dung thực nghiệm (TN) qua các bài tập trên, nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

+ Bước 1: tiến hành xây dựng chương trình, kế hoạch TN

+ Bước 2: tiến hành kiểm tra thành tích NXKN của khách thể tham gia TN (lần 1).

+ Bước 3: ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn sau phỏng vấn vào công tác huấn luyện theo tiến trình biểu.

+ Bước 4: tiến hành kiểm tra thành tích NXKN của khách thể tham gia TN sau TN (lần 2).

+ Bước 5: so sánh kết quả giữa 2 lần kiểm tra trước và sau TN để đánh giá sự tăng trưởng.

- Khách thể TN

Khách thể TN gồm 10 nam VĐV nhảy xa của đội tuyển điền kinh khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM.

- Thời gian TN

Thời gian TN các bài tập từ tháng 01/2017 đến tháng 6/2017.

- Hình thức TN:

Hình thức so sánh trình tự

- Chỉ số đánh giá:

+ Thành tích NXKN (m)

2.4. Đánh giá kết quả TN

- Trước TN

Nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích các test TLCM và thành tích NXKN của khách thể nghiên cứu; tính giá trị trung bình ($\bar{X}$), độ lệch chuẩn (S), hệ số biến thiên (C_v) và sai số tương đối (ε). Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Số liệu tại bảng 4 cho thấy:

- Các chỉ số có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($C_v < 10\%$) là chạy 30m XPC (s), bật cóc 15m (giây), bật xa tại chỗ (cm), thành tích nhảy xa (m). Đây luôn là những chỉ số luôn có độ đồng nhất cao vì ít chịu ảnh hưởng của yếu tố môi trường, điều kiện sống như dinh dưỡng, chế độ sinh hoạt, làm việc...

- Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình giữa các cá thể nghiên cứu ($10\% < C_v < 20\%$) là: nằm ngửa gập

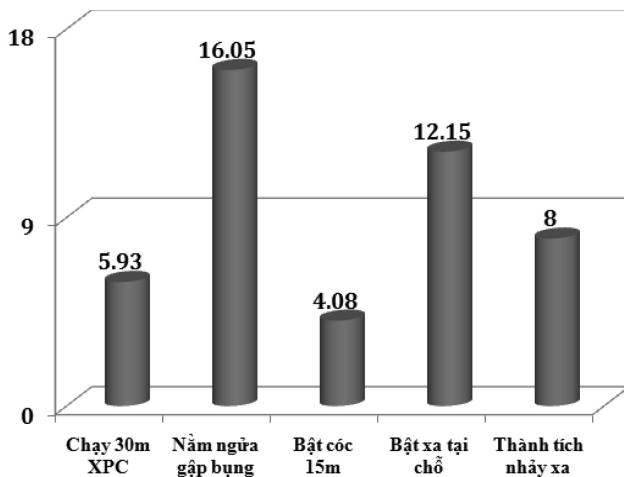
Bảng 4. Tổng hợp các tham số thống kê TLCM và thành tích NXKN của khách thể nghiên cứu

TT	TEST	THAM SỐ			
		$\bar{X}$	S	C_v	ε
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.50	0.36	6.47	0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.90	2.92	15.47	0.08
3	Bật cóc 15m (s)	7.58	0.40	5.33	0.04
4	Bật xa tại chỗ (cm)	202.70	13.81	6.81	0.05
5	Thành tích nhảy xa (m)	373.00	15.67	4.20	0.03

Bảng 5. Sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá TLCM của đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM sau TN

TT	Test	Ban đầu		Sau TN				
		$\overline{X}$	S	$\overline{X}$	S	$\overline{W\%}$	t	p
Các test TLCM								
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.50	0.36	5.19	0.35	5.93	8.16	< 0.01
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.90	2.92	22.10	2.69	16.05	16.00	< 0.01
3	Bật cóc 15m (s)	7.58	0.40	7.28	0.36	4.08	6.10	< 0.01
4	Bật xa tại chỗ (cm)	202.70	13.81	228.80	13.53	12.15	20.29	< 0.01
$\overline{W\%}$						9.55		
Thành tích nhảy xa								
5	Thành tích nhảy xa (m)	373.00	15.67	404.10	17.55	8.00	7.75	< 0.01

$$Df = 9, t_{0.05} = 2.262, t_{0.01} = 3.250$$



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá TLCM và thành tích nhảy xa của đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM sau TN

bụng trong 30 giây (lần).

- Sai số tương đối của giá trị trung bình hầu hết các test đều đủ tính đại diện ($\epsilon \leq 0.05$); tuy nhiên ở test nằm ngửa gấp bụng trong 30 giây có sai số tương đối $\epsilon = 0.08 > 0.05$. Kết quả nghiên cứu cho thấy test nằm ngửa gấp bụng có hệ số tin cậy $r = 0.98$ và tính thông báo $r = 0.75$ nên nghiên cứu vẫn sử dụng test này trong các nghiên cứu tiếp theo.

Để đánh giá hiệu quả một số bài tập nâng cao TLCM và thành tích NXKN cho khách thể nghiên cứu đề tài sử dụng nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá TLCM và thành tích NXKN cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM sau TN thu được kết quả được trình bày ở bảng 5.

Số liệu ở bảng 5 cho thấy, sau TN giá trị trung bình

($\bar{x}$) của thành tích các test đánh giá TLCM và thành tích NXKN cho khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.01$, nhịp tăng trưởng trung bình của các test được biểu hiện cụ thể qua biểu đồ 1 như sau:

Qua phân tích trên và biểu đồ 1 cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn của nhóm nghiên cứu đã có tác động tốt đến thành tích các test đánh giá TLCM và thành tích NXKN cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu đề tài đã xác định được hệ thống các bài tập nâng cao TLCM và thành tích nhảy xa trong công tác huấn luyện NXKN cho đội tuyển điền kinh nam lớp 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TP.Hồ Chí Minh gồm 20 bài tập:

* Nhóm bài tập bổ trợ chạy đà: 04 bài

* Nhóm bài tập bổ trợ giậm nhảy-bước bộ: 08 bài, gồm:

* Nhóm bài tập bổ trợ trên không và tiếp đất: 04 bài, gồm:

* Nhóm bài tập hoàn thiện kĩ thuật NXKN: 04 bài, gồm:

Sau TN thành tích các test đánh giá đánh giá TLCM cho đội tuyển điền kinh nam lớp 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, TPHCM đều tăng trưởng, nhịp tăng trưởng trung bình các test TLCM $\bar{W}\% = 9.55\%$. Trong đó, test nằm ngửa gấp bụng trong 30 giây (lần) có nhịp tăng trưởng cao nhất $\bar{W}\% = 16.05\%$ và test bật cóc 15m (giây) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\bar{W}\% = 4.08\%$.

Thành tích nhảy xa (m) sau TN có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$) và nhịp tăng trưởng trung bình là $\bar{W}\% = 8.00\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Mai Văn Muôn, Trần Văn Đạo (1978), *Điền Kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Đình Cách, Ngô Thị Thì, Cao Thanh Vân (2002), *“Đánh giá khối lượng tập luyện của các vận động viên nhảy xa nữ đội tuyển trẻ quốc gia 2000”*, Tuyển tập NCKH trường ĐH TDTT 1, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Bùi Thị Dung, Trần Đình Thuận (1998), *“Nhảy xa kiểu ngồi, uốn thân và ba bước”*, Nxb Giáo Dục Hà Nội.
4. 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*, Tuyển tập NCKH trường ĐH TDTT 1, Nxb TDTT Hà Nội, tr 53 - 57.
5. Lê Nguyệt Nga (2007), *“Cơ sở sinh học của tuyển chọn và huấn luyện thể thao”*, Tài liệu giảng dạy Cao học Trường Đại học TDTT II.

Nguồn bài viết: Nguyễn Thanh Hùng (2018) *“Lựa chọn một số bài tập nâng cao thể lực chuyên môn và thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho đội tuyển điền kinh nam khối 8 trường THCS Tân Tạo, quận Bình Tân, thành phố Hồ Chí Minh”*. Nghiên cứu thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp.HCM.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 2/12/2019; ngày phản biện đánh giá: 26/1/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/2/2020)