

## MỘT SỐ NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN THÀNH TÍCH NHẢY CAO ÚP BỤNG CỦA NAM SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

ThS. Trần Kỳ Quốc Tuấn  
Trường Đại học An Giang

**Tóm tắt:** Góp phần từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác giảng dạy ở trường Đại học An Giang trong giai đoạn mới hiện nay, nghiên cứu đã hệ thống được 13 chỉ số hình thái và thể lực có ảnh hưởng đến thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang, trong đó có 6 chỉ số hình thái và 7 chỉ số thể lực, nghiên cứu tiến hành đánh giá và phân tích mối tương quan giữa các chỉ số hình thái và thể lực với thành tích nhảy cao úp bụng cho kết quả có cơ sở khoa học và đảm bảo độ tin cậy cao. Đồng thời dựa trên kết quả nghiên cứu đưa ra những khuyến nghị mang tính khoa học góp phần nâng cao chất lượng công tác giảng dạy cho môn nhảy cao ở trường Đại học An Giang.

**Từ khóa:** Nhân tố ảnh hưởng, nhảy cao úp bụng, nam sinh viên ngành giáo dục thể chất, trường Đại học An Giang.

**Abstract:** Contributing to step by step promoting and improving the quality of teaching at An Giang University in the current new period, the study has systematically 13 morphological and physical indicators affecting the high jumping achievement, including 6 morphological and 7 fitness indicators, the research conducted to assess and analyze the correlation between morphological indicators and physical fitness with high jump results belly down for scientific results and ensure high reliability. At the same time, based on the research results, there are scientific recommendations to contribute to improving the quality of teaching for high jump subjects at An Giang University.

**Keywords:** Influence factor, high jump belly down, male student in physical education, An Giang University.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các môn thể thao, điền kinh là môn thể thao có tác dụng tốt đến sự phát triển thể chất cho con người. Điền kinh là một trong những nội dung chính trong hệ thống giáo dục thể chất ở các trường học, đồng thời cũng là tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Với nội dung phong phú và đa dạng, điền kinh chiếm một vị trí quan trọng trong chương trình thi đấu của các đại hội thể thao Olympic quốc tế và trong đời sống văn hóa nhân loại. Các bài tập của

điền kinh chẳng những có tác dụng tốt đến sức khỏe mà còn là cơ sở để phát triển thể lực toàn diện và nâng cao thành tích các môn thể thao khác.

Được sự quan tâm của Đảng và Nhà nước trong những năm qua, thành tích nhiều môn điền kinh của nước ta có những tiến bộ đáng kể. Tuy nhiên, thành tích điền kinh nói chung và nhảy cao nói riêng của học sinh, sinh viên trong nước ta so với các nước trong khu vực và châu Á còn ở mức chênh lệch cần phải phấn đấu

nhiều hơn nữa. Nhảy cao là môn học nội khóa trong các trường phổ thông, trường Cao đẳng và Đại học, nó cũng là một môn học chính của sinh viên chuyên giáo dục thể chất trường Đại học An Giang. Nhảy cao là một trong những môn điền kinh có các động tác gần gũi với những hoạt động tự nhiên của con người vì vậy khi thực hiện không mấy khó khăn, song để đạt được hiệu quả và thành tích cao cần phải xác định được những nhân tố ảnh hưởng đến thành tích nhảy cao. Trường Đại học An Giang trong những năm qua đã đào được nhiều giáo viên thể dục giỏi phục vụ cho công tác giáo dục thể chất ở các trường phổ thông trong tỉnh. Là một giảng viên, bản thân luôn trăn trở làm thế nào để đóng góp cho công tác giáo dục thể chất có hiệu quả và đạt chất lượng hơn. Nhận thấy tầm quan trọng của việc xác định và đánh giá đúng các nhân tố ảnh hưởng đến thành tích của các môn thể thao nói chung và nhảy cao nói riêng có ý nghĩa quan trọng, góp phần cho công tác tuyển chọn, huấn luyện và giảng dạy cho học sinh,

sinh viên có hiệu quả và đạt chất lượng hơn nên đã tiến hành nghiên cứu: “*Một số nhân tố ảnh hưởng đến thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất trường đại học An Giang*”.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tham khảo, tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra y sinh học, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Hệ thống hóa các nhân tố hình thái, thể lực liên quan đến thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu với 50 HLV ở các trung tâm quận huyện, các chuyên gia, các giáo viên thể dục đã từng tham gia công tác giảng dạy và huấn luyện nhảy cao trong tỉnh An Giang.

*Bảng 1. Mức độ ảnh hưởng của các nhân tố hình thái đến thành tích nhảy cao*

STT	TÊN CÁC NHÂN TỐ	MỨC ĐỘ ẢNH HƯỞNG		
		NHIỀU	ÍT	KHÔNG
1	<b>Chiều cao đứng</b>	90%	10%	0%
2	<b>Cân nặng cơ thể</b>	80%	20%	0%
3	<b>Chỉ số BMI</b>	78%	14%	8%
4	<b>Chiều dài bàn chân</b>	20%	50%	30%
5	<b>Chiều dài chi dưới</b>	96%	4%	0%
6	<b>Vòng cổ chân</b>	50%	40%	10%
7	<b>Vòng đùi</b>	90%	10%	0%

Chiều cao đứng: Mức độ ảnh hưởng nhiều có 45 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 90%, mức độ ảnh hưởng ít có 5 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 10%, mức độ không ảnh hưởng có 0 người lựa chọn.

Cân nặng cơ thể: Mức độ ảnh hưởng nhiều có 40 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 80%, mức độ

ảnh hưởng ít có 10 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 20%, mức độ không ảnh hưởng có 0 người lựa chọn.

Chỉ số BMI: Mức độ ảnh hưởng nhiều có 39 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 78%, mức độ ảnh hưởng ít có 7 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 14%, mức độ không ảnh hưởng có 4 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 8%.

Chiều dài bàn chân: Mức độ ảnh hưởng nhiều có 10 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 20%, mức độ ảnh hưởng ít có 25 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 50%, mức độ không ảnh hưởng có 15 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 30%.

Chiều dài chi dưới: Mức độ ảnh hưởng nhiều có 48 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 96%, mức độ ảnh hưởng ít có 2 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 4%, mức độ không ảnh hưởng có 0 người lựa chọn.

Vòng cổ chân: Mức độ ảnh hưởng nhiều có 25 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 50%, mức độ ảnh hưởng ít có 20 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 40%, mức độ không ảnh hưởng có 5 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 10%.

Vòng đùi: Mức độ ảnh hưởng nhiều có 45 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 90%, mức độ ảnh hưởng ít có 5 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 10%, mức độ không ảnh hưởng có 0 người lựa chọn.

Dựa trên kết quả thu được có thể thấy rằng các chỉ số hình thái chiều cao đứng, cân nặng cơ thể, chỉ số BMI, chiều dài chi dưới và vòng đùi có tỷ lệ được lựa chọn rất cao, trong đó các nhân tố di truyền chiếm đa số phiếu được chọn, còn các nhân tố do tác động ngoại cảnh chiếm tỷ lệ ít. Do đó việc tuyển chọn tài năng trẻ cần được tiến hành sớm từ cấp cơ sở, để phát hiện sớm những nhân tố này và có hướng đào tạo cho phù hợp và lâu dài. Việc đưa môn nhảy cao úp bụng vào cấp phổ thông cơ sở cũng là một chiến lược nằm trong chiến lược đào tạo con người phát triển toàn diện của Đảng và Nhà nước ta, nhưng chiến lược này vẫn chưa thể thực hiện một cách triệt để chính là do điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị của đa số trường phổ thông chưa được trang bị đầy đủ. Đây cũng chính là một thực trạng đầy khó khăn để thực hiện chiến lược đào tạo tài năng trẻ và con người phát triển toàn diện.

Bảng 2. Mức độ sử dụng các bài test đánh giá thể lực của môn nhảy cao

STT	NỘI DUNG	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG		
		NHIỀU	ÍT	KHÔNG
1	<b>Bật cao tại chỗ</b> (đánh giá sức mạnh tốc độ của cơ đùi)	100%	0%	0%
2	<b>Chạy 30m xuất phát cao</b> (đánh giá sức nhanh)	50%	40%	10%
3	<b>Đo độ dẻo</b> (đánh giá độ mềm dẻo)	50%	30%	20%
4	<b>Nằm ngửa gập bụng</b> (đánh giá sức bền cơ bụng)	30%	20%	50%
5	<b>Nằm sấp bật cơ lưng</b> (đánh giá sức bền cơ lưng)	30%	40%	30%
6	<b>Bật bực đổi chân</b> (đánh giá sức bền cơ chi dưới)	50%	50%	0%
7	<b>Gánh tạ ngồi xuống - đứng lên</b> (đánh giá sức mạnh tối đa của cơ đùi)	100%	0%	0%
8	<b>Đứng lên ngồi xuống trên một chân</b> (đánh giá sức bền của cơ đùi)	90%	10%	0%
9	<b>Chạy 800m, 1000m, 1500m</b> (đánh giá sức bền)	0%	10%	90%
10	<b>Nhảy dây 2 phút tính số lần</b> (đánh giá sức bền tốc độ)	40%	60%	0%
11	<b>Thử nghiệm Burpee</b> (đánh giá khả năng phối hợp vận động)	60%	40%	0%

Test bật cao tại chỗ: mức độ sử dụng nhiều có 50 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 100%.

Test chạy 30m xuất phát cao: Mức độ sử dụng nhiều có 25 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 50%, mức độ sử dụng ít có 15 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 40%, mức độ không sử dụng có 5 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 10%.

Test đo độ dẻo: Mức độ sử dụng nhiều có 25 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 50%, mức độ sử dụng ít có 15 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 30%, mức độ không sử dụng có 10 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 20%.

Test nằm ngửa gập bụng: Mức độ sử dụng nhiều có 15 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 30%, mức độ sử dụng ít có 10 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 20%, mức độ không sử dụng có 25 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 50%.

Test nằm sấp bật cơ lưng: Mức độ sử dụng nhiều có 15 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 30%, mức độ sử dụng ít có 20 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 40%, mức độ không sử dụng có 15 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 30%.

Test bật bực đôi chân: Mức độ sử dụng nhiều có 25 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 50%, mức độ sử dụng ít có 25 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 50%.

Test gánh tạ ngồi xuống - đứng lên: Mức độ sử dụng nhiều có 50 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 100%.

Test đứng lên ngồi xuống trên một chân: Mức độ sử dụng nhiều có 45 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 90%, mức độ sử dụng ít có 5 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 10%.

Test chạy 800m, 1000m, 1500m: Mức độ sử dụng nhiều có 0 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 0%, mức độ sử dụng ít có 5 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 10%, mức độ không sử dụng có 45 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 90%.

Test nhảy dây 2 phút tính số lần: Mức độ sử dụng nhiều có 20 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 40%, mức độ sử dụng ít có 30 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 60%.

Test thử nghiệm Burpee: Mức độ sử dụng nhiều có 30 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 60%, mức độ sử dụng ít có 20 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 40%.

Từ Bảng 1 và Bảng 2, dựa vào mức độ ảnh hưởng của các nhân tố hình thái và mức độ sử dụng các bài test đánh giá trình độ thể lực, nghiên cứu đã lựa chọn ra những nhân tố và test có từ 50% trở lên số người được phỏng vấn lựa chọn mức ảnh hưởng và mức độ sử dụng nhiều để tiến hành khảo sát lấy số liệu.

*Bảng 3. Kết quả hệ thống hóa các nhân tố hình thái liên quan đến thành tích nhảy cao*

STT	TÊN CÁC NHÂN TỐ	MỨC ĐỘ ẢNH HƯỞNG		
		Nhiều	Ít	Không
1	Chiều dài chi dưới	96%	4%	0%
2	Chiều cao đứng	90%	10%	0%
3	Vòng đùi	90%	10%	0%
4	Cân nặng cơ thể	80%	20%	0%
5	Chỉ số BMI	78%	14%	8%
6	Vòng cổ chân	50%	40%	10%

Bảng 4. Kết quả hệ thống hóa các bài test đánh giá thể lực của môn nhảy cao

STT	NỘI DUNG	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG		
		NHIỀU	ÍT	KHÔNG
1	<b>Bật cao tại chỗ</b> (đánh giá sức mạnh tốc độ của cơ đùi)	100%	0%	0%
2	<b>Gánh tạ ngồi xuống – đứng lên</b> (đánh giá sức mạnh tối đa của cơ đùi)	100%	0%	0%
3	<b>Đứng lên ngồi xuống trên một chân</b> (đánh giá sức bền của cơ đùi)	90%	10%	0%
4	<b>Thử nghiệm Burpee</b> (đánh giá khả năng phối hợp vận động)	60%	40%	0%
5	<b>Chạy 30m xuất phát cao</b> (đánh giá sức nhanh)	50%	40%	10%
6	<b>Đo độ dẻo</b> (đánh giá độ mềm dẻo)	50%	30%	20%
7	<b>Bật bục đổi chân</b> (đánh giá sức bền cơ chi dưới)	50%	50%	0%

## 2. Nghiên cứu mối tương quan giữa các chỉ số hình thái, thể lực và thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang

Để xác định một số chỉ số hình thái và thể lực ảnh hưởng đến thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang, nghiên cứu đã tiến hành phân tích mối tương quan giữa các chỉ số chiều cao đứng, cân nặng cơ thể, chỉ số BMI, chiều dài chi dưới, vòng cổ chân, vòng đùi, bật cao tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, đo độ dẻo, bật bục đổi chân, gánh tạ ngồi xuống - đứng

lên, đứng lên ngồi xuống trên một chân, thử nghiệm Burpee với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang.

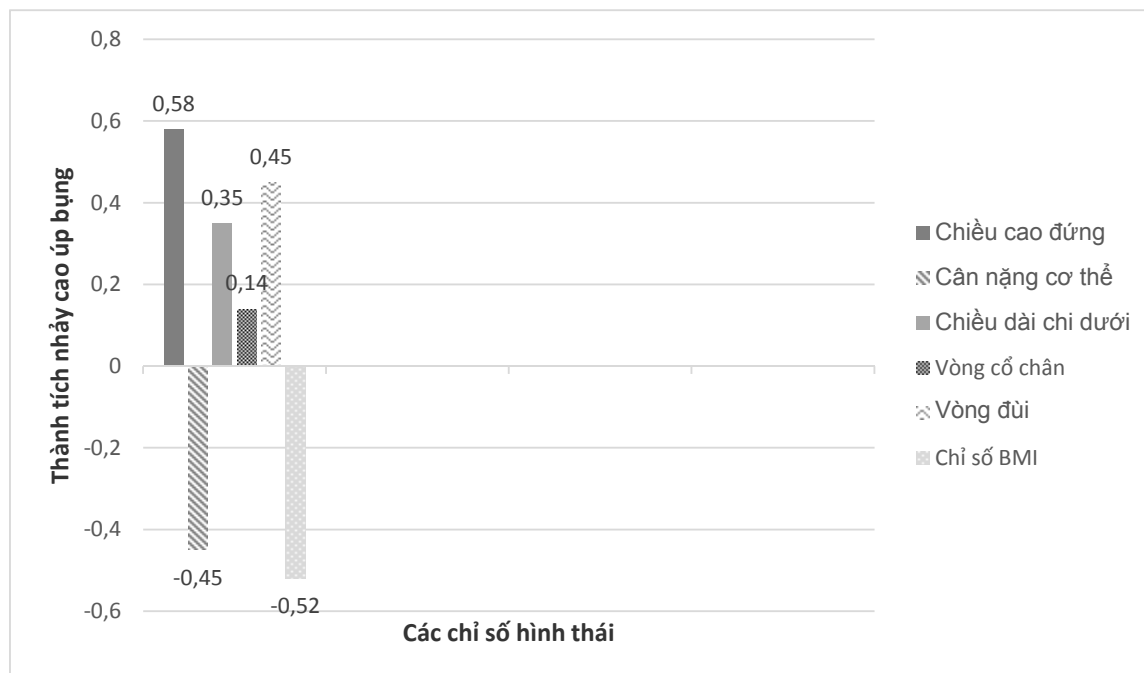
Qua quá trình xử lý và phân tích số liệu thu được, nghiên cứu rút ra được một số nhận xét về mối quan hệ giữa một số chỉ số hình thái, thể lực với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang. Kết quả được thể hiện qua Bảng 5 và Bảng 6.

Bảng 5. Hệ số tương quan giữa một số chỉ số hình thái với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang

Nhóm yếu tố	1	2	3	4	5	6	7
<b>Chiều cao đứng</b>	<b>1</b>						
<b>Cân nặng cơ thể</b>	0,61	<b>1</b>					
<b>Chiều dài chi dưới</b>	0,66	0,31	<b>1</b>				
<b>Vòng cổ chân</b>	0,33	0,56	0,77	<b>1</b>			

<b>Vòng đùi</b>	0,18	0,65	0,04	0,51	<b>1</b>		
<b>Chỉ số BMI</b>	0,02	0,80	-0,04	0,45	0,67	<b>1</b>	
<b>Thành tích nhảy cao úp bụng</b>	0,58	-0,45	0,35	0,14	0,45	-0,52	<b>1</b>

$$r_{05} = 0,196; r_{01} = 0,258; r_{001} = 0,324$$



Biểu đồ 1. Hệ số tương quan giữa một số chỉ số hình thái với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang

- Chiều cao đứng và thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa chiều cao đứng và thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,58$  ( $p < 0,001$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,33$ .

➤ Giữa chiều cao đứng và thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan trung bình - thuận, 33% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào chiều cao đứng. Chiều cao đứng phần lớn là do nhân tố di truyền quyết định, do đó trong quá trình tuyển chọn và đào tạo môn nhảy cao cần chú ý đến chỉ số này.

- Cân nặng cơ thể và thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa cân nặng cơ thể và thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = -0,45$  ( $p < 0,001$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,2$ .

➤ Giữa cân nặng cơ thể và thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan trung bình - nghịch, 20% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào cân nặng cơ thể. Trọng lượng của cơ thể ảnh hưởng không ít đến thành tích nhảy cao, chỉ số này còn phản ánh tình trạng sức khỏe và thể lực, do đó trong quá trình tuyển chọn và đào tạo môn nhảy cao cần chú ý đến chỉ số này.

- Chiều dài chi dưới và thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa chiều dài chi dưới và thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,35$  ( $p < 0,001$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,12$ .

➤ Giữa chiều dài chi dưới và thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan yếu - thuận, 12% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào chiều dài chi dưới.

- Vòng cổ chân và thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa vòng cổ chân và thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,14 < r_{05} = 0,196$ .

➤ Giữa vòng cổ chân và thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang không có mối tương quan.

- Vòng đùi và thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa vòng đùi và thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,45$  ( $p < 0,001$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,2$

➤ Giữa vòng đùi và thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan trung bình - thuận, 20% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào vòng đùi. Trong quá trình tuyển chọn và đào tạo nhảy cao cần chú ý đến chỉ số hình thái này vì nó có mối liên quan mật thiết đến sức mạnh bộc phát và ảnh hưởng đến thành tích các môn nhảy kể cả nhảy cao và nhảy xa.

- Chỉ số BMI và thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa chỉ số BMI và thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = -0,52$  ( $p < 0,001$ ).

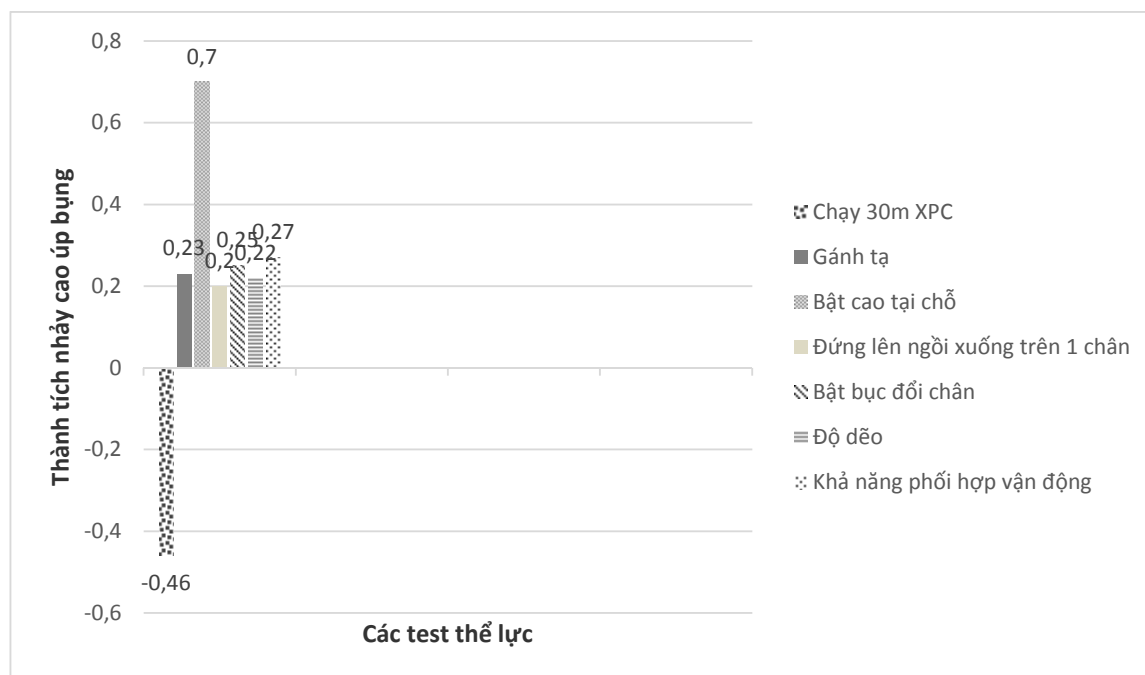
+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,27$ .

➤ Giữa chỉ số BMI và thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan trung bình - nghịch, 27% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào chỉ số BMI.

*Bảng 6. Hệ số tương quan giữa test đánh giá thể lực với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang*

Nhóm yếu tố	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Chạy 30m xuất phát cao</b> (đánh giá sức nhanh)	<b>1</b>							
<b>Gánh tạ</b> (đánh giá sức mạnh tối đa của cơ đùi)	-0,24	<b>1</b>						
<b>Bật cao tại chỗ</b> (đánh giá sức mạnh tốc độ)	-0,18	-0,02	<b>1</b>					
<b>Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân</b> (đánh giá sức bền của cơ đùi)	-0,04	0,22	0,10	<b>1</b>				
<b>Bật bục đôi chân</b> (đánh giá sức bền cơ chi dưới)	-0,12	-0,13	0,22	0,20	<b>1</b>			
<b>Độ dẻo</b> (đánh giá độ mềm dẻo)	-0,23	-0,12	-0,21	0,24	0,18	<b>1</b>		
<b>Thử nghiệm Burpee</b> (đánh giá khả năng phối hợp vận động)	-0,19	-0,27	0,15	-0,35	-0,25	0,14	<b>1</b>	
<b>Thành tích nhảy cao úp bụng</b>	-0,46	0,23	0,70	0,20	0,25	0,22	0,27	<b>1</b>

$r_{05} = 0,196$ ;  $r_{01} = 0,258$ ;  $r_{001} = 0,324$ .



Biểu đồ 2. Hệ số tương quan giữa test đánh giá thể lực với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang

- Chỉ số sức nhanh với thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa chỉ số sức nhanh với thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = -0,46$  ( $p < 0,001$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,21$ .

➤ Giữa chỉ số sức nhanh với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan trung bình - nghịch, 21% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào sức nhanh.

- Chỉ số sức mạnh tối đa của cơ đùi với thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa chỉ số sức mạnh tối đa của cơ đùi với thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,23$  ( $p < 0,05$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,05$ .

➤ Giữa chỉ số sức mạnh tối đa của cơ đùi với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An

Giang có mối tương quan yếu - thuận, 5% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào sức mạnh tối đa của cơ đùi.

- Chỉ số sức mạnh tốc độ của cơ đùi với thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa chỉ số sức mạnh tốc độ của cơ đùi với thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,7$  ( $p < 0,001$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,49$ .

➤ Giữa chỉ số sức mạnh tốc độ của cơ đùi với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan trung bình - thuận, 49% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào sức mạnh tốc độ của cơ đùi (hay còn gọi là sức mạnh bột phát của cơ đùi).

- Chỉ số sức bền của cơ đùi với thành tích nhảy cao úp bụng:



+ Hệ số tương quan giữa chỉ số sức bền của cơ đùi với thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,20$  ( $p < 0,05$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,04$ .

➤ Giữa chỉ số sức bền của cơ đùi với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan yếu - thuận, 4% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào sức bền của cơ đùi.

- Chỉ số sức bền của chi dưới với thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa chỉ số sức bền chi dưới với thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,25$  ( $p < 0,05$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,06$ .

➤ Giữa chỉ số sức bền chi dưới với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan yếu - thuận, 6% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào sức bền của chi dưới.

- Chỉ số độ mềm dẻo với thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa chỉ số độ mềm dẻo với thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,22$  ( $p < 0,05$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,05$ .

➤ Giữa chỉ số độ dẻo với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan yếu - thuận, 5% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào độ mềm dẻo.

- Chỉ số khả năng phối hợp vận động với thành tích nhảy cao úp bụng:

+ Hệ số tương quan giữa chỉ số khả năng phối hợp vận động với thành tích nhảy cao úp bụng là  $r = 0,27$  ( $p < 0,05$ ).

+ Hệ số xác định  $D = r^2 = 0,07$ .

➤ Giữa chỉ số khả năng phối hợp vận động với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang có mối tương quan yếu - thuận, 7% sự biến thiên của thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang phụ thuộc vào khả năng phối hợp vận động.

### KẾT LUẬN

Trong số 13 chỉ số hình thái, thể lực được khảo sát thì chỉ có 12 chỉ số hình thái và thể lực có mối tương quan với thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang nhưng mức độ có khác nhau.

Trong 6 chỉ số hình thái thì có 5 chỉ số ảnh hưởng đến thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang nhưng ở những mức độ khác nhau. Đó là chiều cao đứng ( $r = 0,58$ ), cân nặng cơ thể ( $r = -0,45$ ), vòng đùi ( $r = 0,45$ ), chỉ số BMI ( $r = -0,51$ ) và chiều dài chi dưới ( $r = 0,35$ ), tuy nhiên những mối tương quan này cũng chỉ ở mức trung bình ( $r < 0,7$ ). Một điều lý thú là chỉ số hình thái được kỳ vọng có ảnh hưởng đến thành tích nhảy cao úp bụng của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang chính là vòng cổ chân lại không có mối tương quan với thành tích nhảy cao úp bụng ( $r < 0,2$ ).

Trong 7 chỉ số thể lực, ảnh hưởng mạnh nhất đến thành tích nhảy cao úp bụng là sức mạnh tốc độ của cơ đùi (sức mạnh bột phát) ( $r = 0,7$ ), kế đó là sức nhanh ( $r = -0,46$ ), nhưng mức độ tương quan cũng chỉ ở mức trung bình. Các chỉ số sức mạnh tối đa cơ đùi, sức bền cơ đùi, sức bền chi dưới, có mối tương quan với thành tích nhảy cao úp bụng chỉ ở mức yếu do

môn nhảy cao không đòi hỏi sức bền nhiều, nhưng những chỉ số thể lực này là tiền đề cho sự phát triển sức mạnh bật phát (sức bật). Còn độ mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động cũng chỉ ở mức ảnh hưởng yếu do đặc thù nhảy cao úp bụng không đòi hỏi độ mềm dẻo cao và động tác thực hiện cũng không quá phức tạp nhưng 2 chỉ số này là điều kiện cần thiết để phát triển và hoàn thiện kỹ thuật của các môn nhảy cao.

Từ kết quả nghiên cứu rút ra được những kinh nghiệm, trong quá trình giảng dạy và

huấn luyện nhảy cao cho nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học An Giang nên chú trọng phát triển sức mạnh bật phát của cơ đùi và sức nhanh. Bên cạnh đó muốn đạt được sức mạnh bật phát cao nên phát triển đồng đều các nhóm cơ chi dưới chứ không riêng biệt một cơ nào. Đồng thời trong tuyển chọn nhảy cao cần chú ý đến các nhân tố hình thái chiều cao, cân nặng, vòng đùi, chỉ số BMI, chiều dài chi dưới vì những chỉ số này có mối liên hệ mật thiết với thành tích môn nhảy cao.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Daxuroroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của vận động viên*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Trịnh Trung Hiếu - Nguyễn Sĩ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT.
- [4]. Đỗ Vĩnh - Huỳnh Trọng Khải (2008), *Giáo trình phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, NXB TĐTT, TP HCM.
- [5]. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, TP Hồ Chí Minh.
- [6]. Trịnh Hùng Thanh (2002), *Hình thái học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.