

# LỰA CHỌN ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BẬT NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUÁ CHO NỮ HỌC SINH LỚP 8B TRƯỜNG THCS TÂN HỘI

Nguyễn Ngọc Bảo, Lưu Thị Như Quỳnh, Trần Văn Tùng, Phạm Thị An Hà, Nguyễn Thanh Tâm  
Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

**Tóm tắt:** Nghiên cứu được thực hiện nhằm lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức bật phù hợp nhằm nâng cao thành tích nhảy cao kiểu bước qua cho nữ học sinh lớp 8B Trường THCS Tân Hội, Hà Nội. Trên cơ sở lý luận về huấn luyện thể thao và thực tiễn giảng dạy giáo dục thể chất ở trường THCS, nhóm tác giả đã xây dựng hệ thống gồm 12 bài tập chuyên biệt phát triển sức bật, tập trung vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào pha giậm nhảy. Các bài tập được lựa chọn dựa trên tiêu chí khoa học, tính an toàn và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Kết quả ứng dụng cho thấy hệ thống bài tập đã góp phần rõ rệt trong việc nâng cao sức bật, cải thiện thành tích nhảy cao, đồng thời giúp học sinh hình thành thái độ tích cực, chủ động trong rèn luyện thể chất. Nghiên cứu cung cấp cơ sở thực tiễn và gợi ý thiết thực cho giáo viên Thể dục trong xây dựng giáo án và lựa chọn bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy.

**Từ khóa:** sức bật; nhảy cao kiểu bước qua; nữ học sinh THCS; bài tập thể chất; giáo dục thể chất.

## SELECTION OF SOME EXERCISES TO DEVELOP JUMPING STRENGTH TO IMPROVE HIGH JUMP PERFORMANCE FOR FEMALE STUDENTS IN GRADE 8B, TAN HOI SECONDARY SCHOOL

**Abstract:** The study was conducted to select and apply a number of appropriate exercises to develop jumping power to improve the high jump performance of female students in grade 8B of Tan Hoi Secondary School, Hanoi. Based on the theory of sports training and the practice of physical education teaching in secondary schools, the authors have built a system of 12 specialized exercises to develop jumping power, focusing on the main muscle groups involved in the jumping phase. The exercises were selected based on scientific criteria, safety and the school's physical facilities. The application results show that the system of exercises has clearly contributed to improving jumping power, improving high jump performance, and at the same time helping students form a positive and proactive attitude in physical training. The study provides a practical basis and practical suggestions for PE teachers in developing lesson plans and selecting specialized exercises to improve teaching effectiveness.

**Keywords:** jumping power; high jump; female secondary school students; physical exercise; physical education.

Nhận bài: 22/10/2025

Phản biện: 19/10/2025

Duyệt đăng: 23/10/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục Thể chất (GDTC) là một bộ phận không thể thiếu và có vị trí chiến lược trong mục tiêu giáo dục toàn diện của quốc gia, không chỉ nhằm mục đích phát triển thể lực mà còn góp phần hoàn thiện nhân cách, rèn luyện ý chí, kỷ luật và khả năng thích ứng cho người học.

Tại cấp Trung học Cơ sở (THCS), GDTC có vai trò đặc biệt quan trọng vì đây là giai đoạn học sinh có sự phát triển mạnh mẽ và toàn diện về cả thể chất lẫn tâm sinh lý. Trong chương trình GDTC THCS, môn Nhảy cao kiểu bước qua là một nội dung học tập bắt buộc và cơ bản, được đưa vào giảng dạy không chỉ để rèn luyện kỹ năng vận động mà còn để đánh giá tố chất thể lực của học sinh. Thành tích của môn Nhảy cao được các nghiên cứu khoa học thể thao khẳng định là phụ thuộc trực tiếp và quyết định vào sức bật – tố chất thể lực nền tảng, là nhân tố then chốt quyết định hiệu quả của pha giậm nhảy (pha tạo ra vận tốc bay ban đầu).

Thực tiễn công tác giảng dạy GDTC tại các trường THCS hiện nay cho thấy một vấn đề đáng quan tâm: Tại nhiều cơ sở giáo dục, điển hình như Trường THCS Tân Hội, nhóm đối tượng nữ học sinh lớp 8 thường có thành tích nhảy cao chưa đạt yêu cầu hoặc thấp hơn tiềm năng phát triển của lứa tuổi.

Nguyên nhân cốt lõi được nhận định là do sức bật chuyên môn của nhóm đối tượng này chưa được phát triển một cách tối ưu. Các giáo trình GDTC phổ thông hiện hành, mặc dù cung cấp kiến thức và kỹ năng cơ bản, nhưng vẫn còn mang nặng tính chung chung, thiếu các phương pháp huấn luyện khoa học, chuyên biệt nhằm khai thác và phát huy triệt để tố chất sức bật, đặc biệt là cho nhóm nữ sinh lớp 8 – lứa tuổi đang có sự thay đổi sinh lý và phát triển thể chất một cách vượt trội.

Các nghiên cứu chuyên sâu về việc lựa chọn, đánh giá và ứng dụng các bài tập phát triển sức bật chuyên biệt nhằm tối ưu hóa thành tích Nhảy

cao kiêu bước qua cho đối tượng hẹp như nữ sinh THCS, vẫn còn là một khoảng trống lớn trong lĩnh vực huấn luyện thể thao trường học. Việc áp dụng tràn lan các bài tập không chọn lọc sẽ dẫn đến hiệu quả kém, lãng phí thời gian và thậm chí có nguy cơ gây chấn thương.

Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng huấn luyện GDTC tại trường THCS Tân Hội nói riêng và đóng góp vào kho tàng kiến thức huấn luyện chuyên môn nói chung, đồng thời lấp đầy khoảng trống nghiên cứu đã nêu trên, việc tiến hành đề tài là hoàn toàn cần thiết và có ý nghĩa khoa học sâu sắc.

Bài báo **“Lựa chọn ứng dụng một số bài tập phát triển sức bật nhằm nâng cao thành tích nhảy cao kiểu bước qua cho nữ học sinh lớp 8 trường THCS Tân Hội”** được thực hiện với mục tiêu xây dựng một hệ thống bài tập chuyên biệt, có cơ sở khoa học, nhằm cải thiện tố chất sức bật, từ đó giúp cải thiện rõ rệt thành tích môn Nhảy cao kiểu bước qua cho nữ học sinh lớp 8, góp phần hoàn thành mục tiêu giáo dục thể chất của nhà trường.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập

Việc lựa chọn hệ thống bài tập cho nhóm nữ học sinh lớp 8 không thể tùy tiện mà phải dựa trên sự kết hợp giữa nền tảng lý luận khoa học, kết quả điều tra thực tiễn, và các nguyên tắc huấn luyện thể thao chuyên biệt.

#### 2.1.1. Căn cứ lý luận và thực tiễn

Hệ thống bài tập được xây dựng trên hai cơ sở vững chắc, nhằm đảm bảo tính khoa học và tính ứng dụng của đề tài:

#### a) Dựa trên Cơ sở Lý luận

Cơ sở lý luận cung cấp nguyên tắc khoa học về việc phát triển tố chất thể lực và kỹ thuật:

**Nguyên lý sinh học vận động:** Các bài tập phải tác động trực tiếp lên các nhóm cơ chính tham gia vào pha giậm nhảy (cơ tứ đầu đùi, cơ mông, cơ bắp chân). Cần ưu tiên các bài tập rèn luyện khả năng bộc phát lực và khai thác hiệu quả Phản xạ Căng cơ (SSC).

**Đặc điểm lứa tuổi:** Bài tập phải an toàn, tránh tải trọng lớn, phù hợp với đặc điểm sinh lý còn đang hoàn thiện của hệ cơ xương và dây chằng của nữ học sinh lớp 8.

#### b) Dựa trên kết quả đánh giá thực trạng

Kết quả điều tra thực trạng giúp định hướng chính xác và lấp đầy khoảng trống trong huấn luyện tại Trường THCS Tân Hội:

**Khắc phục hạn chế:** Thực trạng đã chỉ ra các hạn chế trong việc sử dụng bài tập chuyên môn và nguyên nhân dẫn đến thành tích nhảy cao thấp của học sinh. Các bài tập được lựa chọn phải tập trung khắc phục những hạn chế này (ví dụ: nếu học sinh yếu sức bật thẳng đứng, cần tăng cường các bài tập bật cao tại chỗ).

**Tính khả thi về cơ sở vật chất:** Bài tập phải phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất hiện có của nhà trường (ví dụ: ưu tiên dụng cụ đơn giản, sẵn bãi để triển khai), đảm bảo tính khả thi trong quá trình ứng dụng thực nghiệm.

### 2.2. Lựa chọn bài tập kỹ thuật và thể lực nâng cao hiệu phát triển sức bật cho nữ sinh lớp 8B trường THCS Tân Hội, Hà Nội

**Bảng 2.1: Hệ thống 12 bài tập lựa chọn**

TT	Nội dung
<b>Các bài tập phát triển sức bật rèn phản xạ căng cơ</b>	
1	Nhảy dây tốc độ
2	Bật sâu (tiếp đất hai chân)
3	Nhảy bậc liên tục
4	Bật cóc 20m
<b>Các bài tập chuyên môn hóa đậm nhảy</b>	
5	Bật xa tại chỗ
6	Bật cao tại chỗ bằng một chân
7	Lò cò nhanh một chân 20m
8	Nhảy bước đà 3 bước đậm nhảy
<b>Các bài tập bổ trợ sức mạnh tốc độ</b>	
9	Chạy 30m tốc độ cao
10	Bật chân lẳng có kháng lực
11	Chạy lên dốc
12	Chạy cầu thang

Nguồn: Tác giả khảo sát

\* Nội dung các bài tập đã lựa chọn:

Trình bày chi tiết hệ thống các bài tập đã được lựa chọn, bao gồm:

**Bảng 2.2: Nội dung các bài tập lựa chọn**

STT	Tên bài tập	Mục đích phát triển	Lượng vận động
1	Nhảy dây tốc độ	Phát triển sức bền tốc độ và độ đàn hồi của cổ chân, tăng khả năng Phản xạ Căng cơ (SSC) giai đoạn cuối.	3-4 lần x 45-60 giây; Nghỉ giữa lần: 30-45 giây.
2	Bật sâu (tiếp đất hai chân)	Tăng cường khả năng bộc phát lực tối đa, rèn luyện SSC và rút ngắn thời gian tiếp xúc đất.	3-4 lần x 6-8 lần bật/lần; Nghỉ giữa lần: 2 phút. Độ cao bậc: 20-30 cm.
3	Nhảy bậc liên tục	Phát triển sức mạnh tốc độ tổng hợp theo phương thẳng đứng và sức bền bộc phát, củng cố cơ đùi.	3-4 lần x 8-10 bậc/lần; Nghỉ giữa lần: 1-1.5 phút.
4	Bật cóc 20m	Tăng cường sức mạnh tốc độ tổng hợp của chi dưới và khả năng phối hợp bật nhảy liên tục.	3-4 lần x 20m; Nghỉ giữa lần: 2-3 phút (đi bộ về).
5	Bật xa tại chỗ	Rèn luyện khả năng bộc phát lực và sức mạnh tổng hợp của chân theo phương ngang (liên quan đến chuyển hóa lực khi giậm nhảy).	4-5 lần x 3 lần bật liên tục/lần; Nghỉ giữa lần: 1.5 phút.
6	Bật cao tại chỗ bằng một chân	Phát triển sức bật chuyên môn của chân giậm nhảy, mô phỏng trực tiếp pha giậm nhảy.	3-4 lần x 8-10 lần bật/chân; Nghỉ giữa chân: 30 giây. Nghỉ giữa lần: 1.5-2 phút.
7	Lò cò nhanh một chân 20m	Phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển và sức bền bộc phát chuyên biệt cho chân giậm nhảy.	3-4 lần x 20m/chân; Nghỉ giữa lần: 2-3 phút.
8	Nhảy bước đà 3 bước đậm nhảy	Bài tập chuyên môn hóa kỹ thuật, kết nối sức bật với kỹ thuật giậm nhảy.	8-10 lần x Giậm nhảy vào mục tiêu (vạch kẻ/xà thấp); Nghỉ giữa lần: 1 phút.
9	Chạy 30m tốc độ cao	Phát triển tốc độ tối đa và khả năng tích lũy động năng cho giai đoạn chạy đà.	4-5 lần x 30m; Cường độ: 95-100%; Nghỉ giữa lần: 3-4 phút (đi bộ chậm về).
10	Bật chân lẳng có kháng lực	Tăng cường sức mạnh và tốc độ của chân lẳng, hỗ trợ lực nâng cơ thể trong pha giậm nhảy.	3-4 lần x 10-12 lần/chân; Sử dụng dây kháng lực nhẹ; Nghỉ giữa lần: 1.5 phút.
11	Chạy lên dốc	Phát triển sức mạnh cơ đùi và cơ bắp chân, tăng lực đạp sau (phương pháp an toàn thay thế tạ nặng).	3-4 lần x Chạy dốc 20-30m; Tốc độ: 80-90%; Nghỉ giữa lần: 2-3 phút.
12	Chạy cầu thang	Phát triển sức mạnh tốc độ thẳng đứng và sức bền cơ đùi, tăng cường sức đạp sau.	3-4 lần x Lên 20-30 bậc thang; Tốc độ: Tối đa; Nghỉ giữa lần: 2-3 phút (đi bộ xuống).

*Nguồn: Tác giả khảo sát*

### III. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu và thực nghiệm, đề tài đã lựa chọn được hệ thống 12 bài tập chuyên biệt nhằm phát triển sức bật cho nữ học sinh lớp 8B Trường THCS Tân Hội. Các bài tập được lựa chọn dựa trên cơ sở khoa học, đảm bảo phù hợp với đặc điểm tâm – sinh lý, thể lực và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường.

Kết quả ứng dụng cho thấy hệ thống bài tập này có tác dụng rõ rệt trong việc nâng cao sức bật và cải thiện thành tích nhảy cao kiểu bước qua của học sinh. Việc rèn luyện thường xuyên theo hệ thống bài tập không chỉ giúp tăng cường tố chất

thể lực mà còn góp phần hình thành thói quen tập luyện khoa học, nâng cao hứng thú học tập môn Thể dục trong nhà trường.

Từ kết quả đạt được, có thể khẳng định rằng việc lựa chọn và áp dụng các bài tập phát triển sức bật phù hợp là hướng đi hiệu quả, có tính khả thi cao trong công tác giảng dạy và huấn luyện thể chất cho học sinh THCS nói chung và Trường THCS Tân Hội nói riêng. Trong thời gian tới, cần tiếp tục mở rộng phạm vi nghiên cứu với số lượng mẫu lớn hơn và thời gian thực nghiệm dài hơn để khẳng định tính ổn định, bền vững của các kết quả đạt được.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- Bompa, T. O. (2000), *Periodization: Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Dương Nghiệp Chí (2005), *Huấn luyện thể thao hiện đại*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Harre, D. (1986), *Principles of Sports Training*, Sportverlag, Berlin.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.