

Lựa chọn hệ thống các bài tập sức nhanh nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ thuật công nghiệp Thái Nguyên

ThS. Nguyễn Thị Lý ■

TÓM TẮT:

Qua thực tế giảng dạy cho thấy, để có thể đạt được mục tiêu nâng cao thành tích trong học tập trong nội dung chạy 100m đòi hỏi người tập không chỉ có kỹ thuật tốt, ý chí tốt mà một trong những yếu tố quan trọng là cần phải có thể lực tốt đặc biệt là thể lực chuyên môn. Do đó việc lựa chọn những bài tập phát triển thể lực, đặc biệt là những bài tập sức nhanh là vấn đề cần thiết và cấp bách mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thành tích học tập môn chạy 100m cho nam sinh viên (SV) K52 cũng như nâng cao chất lượng môn học Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường. Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui, đề tài đã lựa chọn được 6 bài tập sức nhanh giúp nâng cao thành tích chạy 100m cho nam SV K52 trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên (ĐHKTCNTN), bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong thực tế. Kết quả, các bài tập đã lựa chọn có tác dụng nâng cao thành tích chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: sức nhanh, bài tập sức nhanh, thành tích, chạy 100m, nam sinh viên.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy cự ly 100m được coi là một trong những nội dung bắt buộc trong chương trình GDTC của nhà trường. Học tập và rèn luyện môn Chạy 100m có tác dụng tốt trong việc nâng cao sức khỏe, rèn luyện sức nhanh, hình thành kỹ năng hoạt động cơ bản của con người như chạy, nhảy. Chính vì vậy môn Chạy 100m được rất nhiều người quan tâm và sử dụng nó như những phương tiện hữu hiệu để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể lực. Tuy nhiên, để có thể đạt được mục tiêu nâng cao thành tích chạy 100m đòi hỏi người tập phải có thể lực tốt đặc biệt là thể lực chuyên môn. Qua thực tiễn giảng dạy, phân tích các cơ sở lý luận và đánh giá thực trạng kết quả nội dung chạy 100m của nam SV K52 trường ĐHKTCNTN cho thấy: tỷ lệ nam SV chưa đạt ở nội dung chạy 100m còn cao gây ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học

ABSTRACT:

Through the teaching practice, it can be seen that in order to enhance the ability of running 100 meters, students are required to have not only good techniques and good willing but also have a good physical strength, especially professional strength. Therefore, it is necessary to choose appropriate exercises for physical strength, especially the rapid physical strength. This solution can hopefully bring good results in improving the ability of running 100 meters for K52 male students and the quality of teaching physical education at Thai Nguyen University of Technology as well. Use of scientific research methods have been allocated by the Ministry of Science and Technology Consulting the Institute for the Advancement of Science and Technology in Vietnam, the first step in the implementation of the project is to improve the environment. As a result, the developers have selected their products to run 100m.

Keywords: rapid physical strength, exercise of rapid physical strength, achievement, running 100m, male student.

tập môn GDTC nói riêng và kết quả học tập nói chung. Do đó việc lựa chọn các bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu và điều kiện thực tiễn, đặc biệt là những bài tập sức nhanh là vấn đề cần thiết và cấp bách mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thành tích học tập môn Chạy 100m cho nam SV K52 cũng như nâng cao chất lượng môn học GDTC trong nhà trường. Xuất phát từ lý do trên, đề tài tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn hệ thống các bài tập sức nhanh nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ thuật công nghiệp Thái Nguyên**”.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, kiểm tra sư phạm, toán học thống kê đã lựa chọn những bài tập phù hợp và ứng dụng giúp nâng cao thành tích chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra chạy 60m và 100m của nam SV K52 trường ĐHKTCNTN (n = 195)

TT	Nội dung	Thành tích ($\bar{X}$)	Đạt	Tỷ lệ %	Không đạt	Tỷ lệ %
1	Chạy 60m (s)	8.65	155	79.5	40	20.5
2	Chạy 100m (s)	14.25	149	76.4	46	23.6

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng sức nhanh của nam SV K52 trường ĐHKTCNTN

Để có thể lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh cho SV một cách chính xác, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng sức nhanh của nam SV K52 trường ĐHKTCNTN qua 2 nội dung chạy 60m và 100m. Kết quả được thể hiện tại bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy: thành tích chạy 60m và 100m của nam SV K52 trường ĐHKTCNTN tương đối thấp, tỷ lệ SV không đạt còn khá cao. Vì vậy việc tìm ra các bài tập phát triển sức nhanh nhằm nâng cao thành tích nội dung chạy 100m cho SV là việc làm cần thiết.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng hệ thống các bài tập sức nhanh nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam SV K52 trường ĐHKTCNTN

2.2.1. Cơ sở và yêu cầu khi xây dựng các bài tập sức nhanh cho nam SV K52 trường ĐHKTCNTN.

- Căn cứ vào mục tiêu đào tạo của ngành giáo dục nói chung và môn GDTC ở các trường Đại học, cao đẳng nói riêng.

- Căn cứ vào mục đích, yêu cầu đào tạo của trường ĐHKTCNTN.

- Căn cứ vào việc đánh giá thực trạng sức nhanh của nam SV K52 trường ĐHKTCNTN vẫn còn nhiều tồn tại.

- Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất (CSV), trang thiết bị dụng cụ tập luyện cũng như thời gian, kinh phí cho quá trình tập luyện.

- Căn cứ vào đội ngũ giáo viên giảng dạy, về tổ chức quản lý quá trình hoạt động tổ chức của nhà trường.

- Dựa trên kết quả phỏng vấn các cán bộ giảng viên (GV) GDTC hiện đang công tác tại trường và trên địa bàn Thái Nguyên.

Thông qua việc tổng hợp tài liệu, dựa vào các căn cứ khi lựa chọn, các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển sức nhanh rõ rệt.

- Các bài tập thực hiện dễ dàng, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị hiện có.

- Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý.

2.2.2. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập sức nhanh

Để lựa chọn được các bài tập hữu hiệu, mang tính khả thi cao chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 30 GV GDTC đang giảng dạy tại trường ĐHKTCNTN và một số trường trong Đại học Thái Nguyên. Số phiếu phát ra 30, thu về 30. Cách trả lời theo

2 mức quan trọng và không quan trọng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Qua kết quả bảng 2 chúng tôi lựa chọn 6 bài tập sức nhanh có số phiếu cho là quan trọng từ 70% trở lên ứng dụng nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam SV K52 trường ĐHKTCNTN. Các bài tập được lựa chọn bao gồm:

- 1) Chạy 30m TĐC
 - 2) Chạy nâng cao đùi
 - 3) Chạy đạp sau 50m
 - 4) Chạy 60m XPC
 - 5) Chạy biến tốc
 - 6) Chạy 100m
- Tổ chức TN

Để đánh giá hiệu quả các bài tập sức nhanh đã lựa chọn nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam SV K52 trường ĐHKTCNTN, đề tài đã tiến hành thực nghiệm (TN) trên 90 nam SV K52. Đối tượng TN được chia thành 2 nhóm:

- Nhóm A: nhóm thực nghiệm (NTN), gồm 45 nam SV.

- Nhóm B: nhóm đối chứng (NĐC), gồm 45 nam SV.

Trong 2 nhóm trên, số SV được chia đều nhau về số

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập sức nhanh cho nam SV K52 trường ĐHKTCNTN (n = 30)

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Quan trọng	Tỷ lệ %	Không quan trọng	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m TĐC	27	90	3	10
2	Chạy luân cộc 30m	16	53.3	14	46.7
3	Chạy bước nhỏ	13	43.3	17	56.7
4	Chạy nâng cao đùi	21	70	9	30
5	Chạy đạp sau 50m	22	73.3	8	26.7
6	Chạy 60m XPC	28	93.3	2	6.6
7	Chạy cầu thang	9	30	21	70
8	Bật đổi chân tốc độ cao	15	50	15	50
9	Chạy xuống dốc	7	23.3	23	76.7
10	Xuất phát, chạy lao 15m	14	46.7	16	53.3
11	Chạy đánh đích 10, 20m	12	40	18	60
12	Tập đánh tay	10	33.3	20	66.7
13	Chạy biến tốc	23	76.7	8	23.3
14	Các hình thức thi đấu trò chơi	6	20	24	80
15	Chạy 100m	30	100	0	0

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức nhanh trước TN của 2 nhóm ($n_A = n_B = 45$)

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	Độ tin cậy	
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	t	p
1	Chạy 60m (s)	8.63 ± 0.84	8.66 ± 0.78	1.21	< 0.05
2	Chạy 100m (s)	14.26 ± 0.75	14.23 ± 0.69	1.09	< 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sức nhanh sau TN của 2 nhóm ($n_A = n_B = 45$)

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	Độ tin cậy	
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	t	p
1	Chạy 60m (s)	8.59 ± 0.78	8.05 ± 0.98	3.05	< 0.05
2	Chạy 100m (s)	14.21 ± 0.84	13.85 ± 0.91	2.67	< 0.05

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra sức nhanh của 2 nhóm trước và sau TN ($n_A = n_B = 45$)

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)		Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	
		Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN
1	Chạy 60m (s)	8.63 ± 0.84	8.59 ± 0.78	8.66 ± 0.78	8.05 ± 0.98
2	Chạy 100m (s)	14.26 ± 0.75	14.21 ± 0.84	14.23 ± 0.69	13.85 ± 0.91

lượng và trình độ thể lực, được tổ chức học tập cùng điều kiện, tiến độ thời gian như nhau.

- Nội dung TN:

+ Nhóm A(NTN): triển khai ứng dụng 6 bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

+ Nhóm B (NĐC): tập luyện theo chương trình học bình thường.

Trước khi tiến hành TN, đề tài đã tiến hành kiểm tra thực trạng sức nhanh của cả 2 nhóm, nội dung và kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả bảng 3 cho thấy: cả hai nhóm trước TN đều có thành tích chạy 60m và 100m tương đương nhau. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Sau 2 tháng tiến hành triển khai ứng dụng tích cực 6 bài tập đã được lựa chọn cho NTN, trong đó nhóm đối chứng vẫn học tập bình thường theo chương trình học. Kết quả kiểm tra sức nhanh sau TN được trình bày tại bảng 4.

Từ kết quả bảng 4 ta thấy: ở tất cả các nội dung kiểm tra chạy 60m và 100m đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$. Điều đó có nghĩa là sự khác biệt có ý nghĩa thống kê và đủ độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Do vậy, ta có thể khẳng định rằng sức nhanh của NTN cao hơn hẳn nhóm đối chứng sau khi ứng dụng các bài tập mới.

Để thấy được hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra sức nhanh của 2 nhóm trước và sau TN.

Từ kết quả bảng 5 cho thấy, khi ứng dụng các bài tập mà đề tài đã lựa chọn thì kết quả sức nhanh của nam SV K52 đã được nâng cao rõ rệt. Điều này chứng tỏ các bài tập mà đề tài đã lựa chọn đã tác động tích cực đến thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã tìm ra 6 bài tập sức nhanh để nâng cao thành tích chạy 100m cho nam SV K52 trường ĐHKTCNTN đó là:

- 1) Chạy 30m TĐC
- 2) Chạy nâng cao đùi
- 3) Chạy đạp sau 50m
- 4) Chạy 60m XPC
- 5) Chạy biến tốc
- 6) Chạy 100m

- Kết quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức nhanh cho nam SV K52 trường ĐHKTCNTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2005), *Luật giáo dục*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
2. Lê Bửu & Nguyễn Thế Truyền. (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*. TP Hồ Chí Minh: Nxb TDTT TPHCM.
3. Nguyễn Văn Đức (2008). *Toán thống kê*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích dẫn tại kết quả nghiên cứu khoa học của Đề tài NCKH cấp cơ sở: "Xây dựng hệ thống các bài tập sức nhanh nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam SV K52 trường ĐHKTCNTN". Mã số: T2016 - 69. Tác giả: ThS. Nguyễn Thị Lý - Trường ĐHKTCNTN.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/10/2017; ngày phản biện đánh giá: 12/12/2017; ngày chấp nhận đăng: 16/1/2018)