

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHẠY CỰ LY 100M CHO NỮ SINH VIÊN K14 - TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Nông Văn Đồng¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được 17 bài tập (BT) phát triển sức mạnh tốc độ và 05 Test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nữ sinh viên (SV) K14 trường Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐH CNTT&TT - ĐHTN).

Từ khoá: Bài tập, sức mạnh tốc độ, Chạy cự ly 100m, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Abstract: Based on theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of physical training and sports, we have selected 17 exercises to develop speed and 05 tests to assess the level of speed development that are reliable and valid for female students K14 at Thai Nguyen of Information and Communication Technology.

Keywords: Exercise, speed, 100m race, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN là một trong những cơ sở đào tạo có uy tín và chất lượng trong khối các trường Đại học, Cao đẳng cụm trung du miền núi phía Bắc nói chung, các trường Cao đẳng và trung học chuyên nghiệp trên địa bàn tỉnh Thái nguyên nói riêng. Nhìn vào bảng thành tích phong trào TDTT hàng năm của trường thì SV nam K14 - đã có đóng góp rất lớn cho tổng thành tích thể thao của nhà trường. Bên cạnh đó thành tích thể thao trong nội dung chạy 100m nữ, của nữ SV K14 - Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN kết quả đạt được có phần thấp hơn.

Chạy cự ly 100m là nội dung yêu cầu người tập phải đạt được mức độ phát triển toàn diện cả về mặt thể lực, kỹ thuật, chiến thuật. Là hoạt động có chu kỳ diễn ra rất nhanh, trong thời gian ngắn đòi hỏi người tập cùng lúc sử dụng nhiều khả năng như: Sức nhanh; sức mạnh tốc độ, sự khéo léo... Qua quan sát thực tế các buổi tập luyện trên lớp của nữ SV K14 - cho thấy, trong quá trình thực hiện BT tần số bước chạy và độ dài bước chạy của SV chưa tốt, điều này chứng tỏ sức mạnh tốc độ còn yếu. Với đặc thù là trường

không chuyên nên gặp khó khăn trong tập luyện cũng như dụng cụ, sân bãi, y tế, nơi sinh hoạt và đặc biệt là việc lựa chọn BT chưa phù hợp nên thành tích chạy 100m của nữ SV K14 - trong nhà trường chưa cao.

Xuất phát từ những lý do trên và với mong muốn góp phần nâng cao thành tích chạy cự ly 100m của nữ SV K14 - Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng BT phát triển sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ và test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ

chạy cự ly 100m cho nữ SV K14, Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 19 BT phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm 1: Các BT phát triển SMTĐ chung 07 BT.

Nhóm 2: Các BT phát triển SMTĐ chuyên môn 10 BT.

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14, Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

- Xác định tính thông báo của test.

- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 gồm:

Test 1: Bật xa tại chỗ (cm).

Test 2: Bật xa 3 bước (cm).

Test 3: Chạy 30m xuất phát cao (giây).

Test 4: Chạy 60m xuất phát cao (giây).

Test 5: Chạy 100m xuất phát thấp (giây).

2.2. Ứng dụng BT phát triển sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14, Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi 04 tiết/tuần (2 giáo án/tuần theo lịch giảng dạy của bộ môn), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 30 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 40 nữ SV K14 và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

Tuần	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16	
Buổi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
BT1	KT	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT2	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT3		x					x				x						x		x		x				x		x		x		x	
BT4		x		x		x				x			x		x		x				x			x		x		x				
BT5	x				x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT6		x		x		x					x				x				x		x		x		x		x		x		x	
BT7	x				x		x		x		x				x		x		x				x		x		x		x		x	
BT8				x			x		x		x		x				x		x		x		x		x		x			x		x
BT9		x				x				x			x				x				x				x		x					
BT10	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT11				x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT12	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT13		x		x			x				x		x				x		x		x		x				x		x		x	
BT14		x				x			x	x			x			x		x						x	x		x		x			
BT15	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT16		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x			x		x	
BT17	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x				x		x		x	K T

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ sinh viên K14 - Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (n=30)

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Tán thành (số người)	Tỷ lệ %	Không tán thành (số người)	Tỷ lệ %
1	Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chung	Nhảy dây đơn	20	66.67	10	33.33
2		Nhảy hai lần đơn một lần kép bằng hai chân	19	63.33	11	36.66
3		Nhảy dây kép bằng hai chân	22	73.33	8	26.67
4		Nhảy dây đá lăng chân ra trước	26	86.67	4	13.33
5		Buộc dây cao su vào bụng chạy lao về trước	27	90.00	3	10
6		Buộc dây cao su vào bụng chạy lao (20 – 30m)	22	73.33	8	26.67
7		Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân về trước	26	86.67	4	13.33
8		Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân sang hai bên	27	90.00	3	10
9		Nhảy dây kép bằng hai chân	25	83.33	5	16.67
10	Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn	Chạy 30m xuất phát cao	26	86.67	4	13.33
11		Chạy 60m xuất phát cao	27	90.00	3	10
12		Chạy nâng cao đùi	26	86.67	4	13.33
13		Chạy đạp sau	25	83.33	5	16.67
14		Đeo bao chì bật cóc	26	86.67	4	13.33
15		Gánh tạ chạy nâng cao đùi(s)	25	83.33	5	16.67
16		Bật xa tại chỗ(m)	22	73.33	8	26.67
17		Bật xa 3 bước	26	86.67	4	13.33
18		Chạy con thoi 4x10m (s)	27	90.00	3	10
19		Chạy XPC 100m(s)	26	86.67	4	13.33
20		Bật xa 5 bước	25	83.33	5	16.67
21		Bật xa 7 bước	22	73.33	8	26.67
22		Bật xa 10 bước	26	86.67	4	13.33
23		Chạy đạp sau 30m(s)	27	90.00	3	10
24		Chạy 30m xuất phát cao	20	66.67	10	33.33

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ và thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n=40)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 20)	Nhóm TN (n = 20)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	204 $\pm$ 11.75	208 $\pm$ 13.70	0.992	>0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	569 $\pm$ 9.58	572 $\pm$ 11.21	0.909	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.77 $\pm$ 0.23	5.66 $\pm$ 0.18	1.875	>0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	9.68 $\pm$ 0.32	9.54 $\pm$ 0.23	1.573	>0.05
5	Chạy 100m XPT(s)	13.79 $\pm$ 0.43	13.56 $\pm$ 0.30	1.916	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ và thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu sau 08 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 20)	Nhóm TN (n = 20)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	209 $\pm$ 12.70	218 $\pm$ 14.00	2.14	<0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	575 $\pm$ 10.28	585 $\pm$ 12.20	2.80	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.60 $\pm$ 0.28	5.35 $\pm$ 0.21	3.12	<0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	9.48 $\pm$ 0.27	9.25 $\pm$ 0.19	2.87	<0.05
5	Chạy 100m XPT(s)	13.55 $\pm$ 0.38	13.10 $\pm$ 0.28	4.28	<0.01

20 nữ SV tập luyện theo 17 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 20 nữ SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Ghi chú cách thực hiện BT:

- BT 1: Nhảy dây kép bằng hai chân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Nhảy dây đá lăng chân ra trước (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Buộc dây cao su vào bụng chạy lao về trước (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Buộc dây cao su vào bụng chạy lao

(20 – 30m) (20 – 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân về trước (20 – 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân sang hai bên (20 – 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Kéo dây cao su đạp sau (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Chạy 30m xuất phát cao (3 lần x 30m, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Chạy nâng cao đùi (30 – 50m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Chạy nâng cao đùi (30 – 50m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11 Chạy đạp sau (30 – 50m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Đeo bao chì bật cóc (10 – 20m x 3 tổ,

ngủ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Gánh tạ chạy nâng cao đùi (20 – 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Bật xa tại chỗ (3 - 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Bật xa 3 bước (3 - 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 16: Chạy con thoi 4 lần 10m (giây) (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 17: Chạy 100m XPT (giây) (2 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra.

Kết quả cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 Test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 17 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Cụ thể các BT gồm:

Nhóm 1: Các BT phát triển SMTĐ chung 07 BT.

Nhóm 2: Các BT phát triển SMTĐ chuyên môn 10 BT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), Đánh giá trình độ luyện tập thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Dương Nghiệp Chí và cs (2000), Điền kinh, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Đàm Quốc Chính (2000) *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sự phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Ozolin.M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số BT phát triển sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện cho nữ SV K14 Trường ĐH CNTT&TT – ĐHTN”, Nông Văn Đồng, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, bảo vệ năm 2016.

Ngày nhận bài: 12/5/2021; **Ngày duyệt đăng:** 18/8/2021



Ảnh minh họa