

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

Nông Văn Đồng⁽¹⁾

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 phát triển sức mạnh tốc độ và 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nữ sinh viên K14 trường Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

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

Select and apply exercises in order to develop speed strength in 100m running for K14 female students - University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

Summary:

Based on theoretical and practical basis, along with basic scientific research methods, we have selected 17 exercises used for developing speed strength and 05 tests to evaluate speed strength which has enough reliability for K14 female students at the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University.

Keywords: Exercise, speed strength, 100m running, University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University...

ĐẶT VẤN ĐỀ

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 sinh viên K14 - cho thấy, trong quá trình thực hiện bài tập tần số bước chạy và độ dài bước chạy của sinh viên 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 bài tập chưa phù hợp nên thành tích chạy 100m của nữ sinh viên K14 - trong nhà trường chưa cao.

Với mong muốn góp phần nâng cao thành tích chạy cự ly 100m của nữ sinh viên K14 - Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông (CNTT&TT) - Đại học Thái

Nguyên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly 100m cho nữ sinh viên K14 - Trường Đại học CNTT&TT Đại học Thái Nguyên.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi 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.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên K14 Trường Đại học CNTT&TT Đại học Thái Nguyên

1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên K14, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên thông qua các bước:

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên
Email: nvdong@ictu.edu.vn

BÀI BÁO KHOA HỌC

- 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 17 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm 1: Các bài tập phát triển SMTĐ chung (07 bài tập).

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

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

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

- Bài tập 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);

- Bài tập 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);

- Bài tập 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);

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

Nhóm 2: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn (10 bài tập).

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

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

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

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

- Bài tập 12: Đeo bao chì bật cóc (10 – 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

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

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

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

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

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

1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên K14, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên 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 sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên K14 gồm:

Test 1: Bật xa tại chỗ (cm).

Test 2: Bật xa 3 bước (cm).

Test 3: Chạy 30m XPC (s).

Test 4: Chạy 60m XPC (s).

Test 5: Chạy 100m (s).

2. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên K14, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

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. Thực nghiệm được tiến hành trong giờ học GDTC chính khóa của sinh viên.

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

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 20 nữ sinh viên tập luyện theo 17 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

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

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly 100m cho nữ sinh viên K14 Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

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.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Tuần	Tiến trình thực nghiệm																
	Buổi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
BT 1	KT	x															
BT 2	x																
BT 3	x																
BT 4	x																
BT 5	x																
BT 6																	
BT 7	x																
BT 8																	
BT 9																	
BT 10	x																
BT 11																	
BT 12	x																
BT 13																	
BT 14																	
BT 15	x																
BT 16																	
BT 17	x																

Bảng 2. 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 ± 11.75	208 ± 13.70	0.992	>0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	569 ± 9.58	572 ± 11.21	0.909	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.77 ± 0.23	5.66 ± 0.18	1.875	>0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	9.68 ± 0.32	9.54 ± 0.23	1.573	>0.05
5	Chạy 100m (s)	13.79 ± 0.43	13.56 ± 0.30	1.916	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ và thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu sau 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 ± 12.70	218 ± 14.00	2.14	<0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	575 ± 10.28	585 ± 12.20	2.8	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.60 ± 0.28	5.35 ± 0.21	3.12	<0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	9.48 ± 0.27	9.25 ± 0.19	2.87	<0.05
5	Chạy 100m (s)	13.55 ± 0.38	13.10 ± 0.28	4.28	<0.01

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 bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nữ sinh viên K14 Trường Đại học CNTT&TT Đại học Thái Nguyên tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường.

KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 Test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SMTĐ cho nữ sinh viên K14 Trường Đại học CNTT&TT Đại học

Thái Nguyên, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Cụ thể các bài tập gồm:

Nhóm 1: Các bài tập phát triển SMTĐ chung 07 bài tập.

Nhóm 2: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn 10 bài tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Dương Nghiệp Chí và cs (2000), *Điện 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.

(Bài nộp ngày 5/11/2023, Phản biện ngày 10/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)