

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH TRONG CHẠY CỰ LY NGẮN CHO SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT

ThS. Nguyễn Cao Nguyên¹

Tóm tắt: Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức nhanh và 07 test đánh giá trình độ sức nhanh có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên nữ Trường Đại học Đà Lạt.

Từ khoá: Bài tập, sức nhanh, chạy cự ly ngắn, trường Đại học Đà Lạt.

Abstract: Through the use of conventional scientific research methods in sports, we have selected 18 exercises to develop speed and 07 tests to assess the level of speed with high reliability and validity for female students at Da Lat University.

Keywords: Exercise, speed, short distance run, Da Lat University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Đà Lạt là một trong những trường Đại học hàng đầu khu vực Tây nguyên, duyên hải Đông Nam Bộ, Nam Trung bộ về đào tạo và nghiên cứu khoa học, đặc biệt ở khu vực Tây Nguyên trường Đại học Đà Lạt được xếp hạng cao trong hệ thống Giáo dục Đại học Việt Nam. Hiện nay phong trào thể dục thể thao (TDTT) hàng năm của nhà trường đã đóng góp thành tích tại các giải thể thao giành cho sinh viên (SV) được tổ chức ở các cấp từ khu vực đến cho đến tầm cỡ quốc gia thì SV nữ của Nhà trường đã có đóng góp rất lớn cho tổng thành tích thể thao của nhà trường trong đó có nội dung chạy cự ly ngắn của SV nữ.

Chạy cự ly ngắn 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... thông qua quá trình huấn luyện cho thấy việc tiếp thu và hình thành kỹ thuật động tác, tần số bước chạy và độ dài bước chạy, cũng như kỹ năng thực hành trong các môn thể thao và chạy cự ly ngắn của SV nữ trường Đại học Đà Lạt chưa tốt, điều này chứng tỏ sức nhanh còn yếu.

Đã có các tác giả nghiên cứu về Điền kinh như: Hoàng Mạnh Cường (1994), Bạch Quốc Ninh (1999), Đàm Quốc Chính (2000), Nguyễn Thành Long (2014), Vũ Quỳnh Như (2017).. Với mong muốn tìm ra nguyên nhân ảnh hưởng đến thành tích học tập, giảng dạy nâng cao thành tích môn Điền kinh của nhóm nữ SV năm thứ nhất khóa 46, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu một số bài tập (BT) phát

triển sức nhanh cho nhóm SV này.

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 VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển sức nhanh và test đánh giá trình độ phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn cho SV nữ Trường Đại học Đà Lạt.

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn cho SV nữ Trường Đại học Đà Lạt 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 được trình bày tại bảng 1 đã giúp chúng tôi lựa chọn được 18 BT phát triển sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm 1: Các BT phát triển sức nhanh phản ứng (02 BT)

Nhóm 2: Các BT phát triển sức nhanh động tác (09 BT)

Nhóm 3: Các BT phát triển nhanh đi chuyên (06 BT)

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn cho SV nữ Trường Đại học Đà Lạt 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 và độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ phát triển sức nhanh cho SV nữ gồm:

Test 1: Chạy 10m xuất phát thấp (s)

Test 2: Chạy 30 xuất phát thấp (s)

Test 3: Chạy 60m xuất phát thấp (s)

Test 4: Chạy 100m xuất phát thấp (s)

Test 5: Bật xa tại chỗ (cm)

Test 6: Bật xa 3 bước không đà (cm)

Test 7: Test gánh tạ 30kg bật đôi chân (lần/10s)

2.2. Ứng dụng BT phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn cho SV nữ Trường Đại học Đà Lạt

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn cho SV nữ Trường Đại học Đà Lạt (n=25)

TT	Các BT	Kết quả phỏng vấn							
		Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (3đ)		Không quan trọng (1đ)		Tổng điểm	Tỉ lệ %
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
Nhóm 1: Các BT phát triển sức nhanh phản ứng (02 BT)									
1	Chạy 30m XPC	20	60	5	10	0	0	70	93.3
2	Chạy 60m XPC	25	75	0	0	0	0	75	100.0
Nhóm 2: Các BT phát triển sức nhanh động tác (09 BT)									
3	Chạy tăng tốc độ bước chân chạy theo vạch kẻ sẵn 30m - 50m	20	60	5	10	0	0	70	93.3
4	Đạp sau nhanh 30m - 50m	25	75	0	0	0	0	75	100.0
5	Bật xa tại chỗ, 10 lần.	22	66	3	6	0	0	66	88.0
6	Bật xa 3 bước không đà, 5 - 7 lần	23	69	4	8	0	0	69	92.0
7	Bật xa 5 bước không đà	21	63	4	8	0	0	63	84.0
8	Nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10 giây	20	60	5	10	0	0	70	93.3
9	Gánh tạ 10 - 30kg bật cổ chân với tần số nhanh	25	75	0	0	0	0	75	100.0
10	Gánh tạ 30kg nhảy đôi chân với tần số nhanh	22	66	3	6	0	0	66	88.0
11	Gánh tạ 95 - 100% sức ngồi xuống đứng lên	23	69	4	8	0	0	69	92.0
Nhóm 3: Các BT phát triển nhanh đi chuyển (06 BT)									
12	Chạy TĐC đoạn từ 10 - 40m	21	63	4	8	0	0	63	84.0
13	Chạy TĐC đoạn từ 50 - 100m	20	60	5	10	0	0	70	93.3
14	Chạy XPC đoạn dưới 80m (95 - 100%)	25	75	0	0	0	0	75	100.0
15	Chạy XPC 100m	15	45	3	6	2	2	53	88.33
16	Chạy xuống dốc 30m - 60m	11	33	7	14	2	2	49	81.67
17	Chạy XPC 120m, 3 - 4 lần	13	39	4	8	3	3	50	83.33
18	Chạy XPC 30m, 5 - 7 lần	11	33	7	14	2	2	49	81.67

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 30 tiết = 15 giáo án, mỗi giáo án là 100 phút được giảng dạy trong 15 tuần (1 giáo án/tuần theo lịch giảng dạy của bộ môn), thời gian dành cho mỗi buổi tập 25 đến 35 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng TN: Gồm 60 SV nữ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 30 nữ SV tập luyện theo 18 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): gồm 30 nữ SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn.

- Địa điểm TN: Trường Đại học Đà Lạt.
- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Ghi chú BT:

- BT 1: Chạy xuất phát theo tín hiệu khác nhau 10m - 20m, 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 2: Chạy xuất phát từ những tư thế khác nhau 10m - 20m, 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 3: Chạy tăng tốc độ bước chân chạy theo vạch kẻ sẵn 30m - 50m, 2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 4: Đạp sau nhanh 30m - 50m, 2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 5: Bật xa tại chỗ, 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 6: Bật xa 3 bước không đà, 4 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 7: Bật xa 5 bước không đà, 2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 8: Nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10 giây, 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- BT 9: Gánh tạ 10 - 30kg bật cổ chân với tần số nhanh, 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.
- BT 10: Gánh tạ 30kg nhảy đổi chân với tần số nhanh, 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.
- BT 11: Gánh tạ 95 - 100% sức ngồi xuống đứng

lên 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

- BT 12: Chạy TĐC đoạn từ 10 - 40m, 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 13: Chạy TĐC đoạn từ 50 - 100m, 2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 14: Chạy XPC đoạn dưới 80m (95 - 100%), 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 15: Chạy XPC 100m, 2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 16: Chạy xuống dốc 30m - 60m, 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.
- BT 17: Chạy XPC 120m, 2 lần x 1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ 80%.
- BT 18: Chạy XPC 30m, 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, tốc độ tối đa.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn cho SV nữ Trường Đại học Đà Lạt.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức nhanh của nhóm TN và ĐC. Kết quả cho thấy: Trước TN, trình độ phát triển sức nhanh của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ phát triển sức nhanh của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 2. Tiến trình TN

Buổi tập BT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
BT1	KT			x	x		x					x	x		
BT2		x		x	x		x			x	x			x	
BT3			x		x			x		x					x
BT4	x					x		x		x			x		
BT5		x		x					x			x		x	
BT6		x				x		x		x				x	
BT7			x				x			x	x				x
BT8	x				x			x					x		
BT9		x	x			x			x			x			x
BT10	x			x	x			x			x		x		
BT11	x	x			x			x					x		
BT12			x				x				x			x	x
BT13	x		x			x			x		x		x		x
BT14			x			x						x		x	x
BT15			x			x			x			x			x
BT16				x			x				x				
BT17		x			x		x		x	x		x			
BT18	x			x					x				x	x	KT

Bảng 3. So sánh trình độ sức nhanh giữa nhóm TN và nhóm ĐC trước TN

TT	Test	Nhóm TN (n=30)				Nhóm ĐC (n=30)				t	P
		\bar{x}	δ_1	Cv%	ϵ	\bar{x}	δ_2	Cv%	ϵ		
1	Chạy 10m xuất phát thấp (s).	2.36	0.04	1.74	0.01	2.33	0.06	2.60	0.01	0.59	>0.05
2	Chạy 30 xuất phát thấp (s).	5.89	0.06	1.07	0.01	5.89	0.06	0.98	0.01	1.09	>0.05
3	Chạy 60m xuất phát thấp (s).	9.77	0.05	0.55	0.01	9.76	0.07	0.69	0.01	0.64	>0.05
4	Chạy 100m xuất phát thấp (s).	16.78	0.06	0.33	0.01	16.76	0.07	0.39	0.01	0.49	>0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm).	168.10	4.33	2.57	0.01	169.37	4.05	2.39	0.01	0.16	>0.05
6	Bật xa 3 bước không đà (cm).	474.00	6.02	1.27	0.01	476.87	5.48	1.15	0.01	0.75	>0.05
7	Test gánh tạ 30kg bật đôi chân (lần/10s).	15.03	0.72	4.78	0.02	15.40	1.07	6.95	0.03	0.18	>0.05

Bảng 4. So sánh trình độ sức nhanh giữa nhóm TN và nhóm ĐC sau TN

TT	Test	Nhóm TN (n=30)				Nhóm ĐC (n=30)				t	P
		\bar{x}	δ_1	Cv%	ϵ	\bar{x}	δ_2	Cv%	ϵ		
1	Chạy 10m xuất phát thấp (s).	2.30	0.06	2.47	0.01	2.33	0.06	2.60	0.01	2.35	<0.05
2	Chạy 30 xuất phát thấp (s).	5.79	0.10	1.68	0.01	5.89	0.06	0.98	0.01	4.90	<0.05
3	Chạy 60m xuất phát thấp (s).	9.68	0.08	0.86	0.01	9.76	0.07	0.69	0.01	3.93	<0.05
4	Chạy 100m xuất phát thấp (s).	16.68	0.08	0.48	0.01	16.76	0.07	0.39	0.01	3.85	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm).	175.37	4.90	2.79	0.01	169.37	4.05	2.39	0.01	5.17	<0.05
6	Bật xa 3 bước không đà (cm).	483.47	8.17	1.69	0.01	476.87	5.48	1.15	0.01	3.67	<0.05
7	Test gánh tạ 30kg bật đôi chân (lần/10s).	16.93	1.20	7.10	0.03	15.40	1.07	6.95	0.03	5.22	<0.05

Sau TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ phát triển sức nhanh của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn đã có tác dụng phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn cho SV nữ trường Đại học Đà Lạt tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trường Đại học Đà Lạt.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 18 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn cho SV nữ Trường Đại học Đà Lạt, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 15 tuần TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Công Bằng (2006), “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV chuyên sâu cự ly ngắn 100m trường Đại học TDTT TP.HCM”, Luận văn thạc sỹ giáo dục học,

Trường Đại học TDTT TPHCM.

2. Lê Dương Nghiệp Chí và cs (2000), *Điện kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đại Dương (2002), “*Chạy cự ly ngắn*”, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. 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 TDTT, Hà Nội

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số BT phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn cho SV nữ Trường Đại học Đà Lạt”. Trường Đại học Đà Lạt, đề tài dự kiến bảo vệ năm 2022.

Ngày nhận bài: 20/7/2022; **Ngày duyệt đăng:** 10/9/2022.