

# Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển của nam sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Tân Trào

Phạm Thị Quyên\*

\*ThS. Trường Đại học Tân Trào

Received: 15/6/2024; Accepted: 20/6/2024; Published: 27/6/2024

**Abstract:** Through synthesis and selection, the study selected 27 exercises to develop reliable movement speed, suitable for 2nd year male students at Tan Trao University. Through synthesizing documents, the project has 35 suitable exercises. Through interviews, 21 exercises have been selected to build a training process based on the principle of training from light to heavy, from simple to complexity, and at the same time analyze training intensity zones and skill development stages for experimental application in the 3rd semester of the 2nd year.

**Keywords:** Speed, mobility, male student, Tan Trao University.

## 1. Đặt vấn đề

Tăng cường thể lực là mục tiêu cơ bản của chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) trường học. Sức nhanh di chuyển là tốt chất cơ bản, nền tảng cho việc hoạt động vận động hàng ngày, đồng thời là yêu cầu cơ bản, đầu tiên cho các kỹ năng thể thao thành tích cao. Thêm vào đó, tăng cường sức nhanh di chuyển có ý nghĩa thực tiễn trong việc tăng cường hiệu quả học tập môn học GDTC, qua đó hoàn thành các mục tiêu GDTC trường học.

Mục tiêu của nghiên cứu là thông qua tổng hợp các công trình, tài liệu có liên quan, qua đó hình thành các cơ sở lý luận và lựa chọn các bài tập phù hợp phát triển sức nhanh di chuyển cho nam sinh viên (SV) năm thứ 2 Trường Đại học Tân Trào. Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động GDTC, hoàn thành các mục tiêu GDTC trường học hiện hành.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết vấn đề trên, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Thực nghiệm sư phạm; Toán thống kê.

### 2.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam SV năm thứ 2 Trường Đại học Tân Trào

Việc xác định và lựa chọn các bài tập phụ thuộc vào đặc thù của các môn Thể thao theo chương trình GDTC tự chọn tại Trường Đại học Tân Trào, mục tiêu giảng dạy, lứa tuổi, giới tính, trình độ của SV, điều kiện đảm bảo về trang thiết bị, sân bãi, dụng cụ tập luyện, cũng như điều kiện thực tế của Nhà

trường. Từ đó, nguyên tắc khi tiến hành lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nhóm đối tượng nghiên cứu là: 1) Có tính giáo dục cao; 2) Đảm bảo tính khoa học, sát với thực tiễn; 3) Tăng cường thể chất và phát triển toàn diện; 4) Lượng vận động và nghỉ ngơi hợp lý, khoa học; 5) Đối xử cá biệt; 6) Tích hợp củng cố và nâng cao.

Đề lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam SV năm thứ 2 Trường Đại học Tân Trào, nghiên cứu sơ bộ tổng hợp được 35 bài tập sức nhanh dựa trên các nguyên tắc lựa chọn và ứng dụng đã xác định.

Từ kết quả lựa chọn được, đề tài xây dựng phiếu phỏng vấn với các mức độ lựa chọn: Thường sử dụng (3 điểm); Ít sử dụng (2 điểm); Không sử dụng (1 điểm). Tiến hành phỏng vấn 2 lần cách nhau 2 tuần trên cùng một hệ thống bài tập, cùng một cách thức trả lời với 30 chuyên gia, giảng viên, HLV Thể thao trường học và một số đơn vị Thể thao lân cận, quy ước các bài tập đạt mức  $\geq 75\%$  tổng điểm trở lên sẽ được chọn vào hệ thống các bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam SV năm thứ 2 Trường Đại học Tân Trào. Để đảm bảo tính khách quan, khoa học, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn trong 2 lần. Kết quả kiểm tra chỉ số Khi bình phương thu được  $\chi^2=0.772$  tại  $p=0.061$  cho thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê nghĩa là không có sự khác biệt giữa 2 lần phỏng vấn.

Kết quả phỏng vấn thu được 21 bài tập (BT) phát triển sức nhanh cho đối tượng thực nghiệm gồm: BT1: Chạy 60m xuất phát cao; BT2: Bật cóc 5 lần + chạy 30m xuất phát cao; BT3: Chạy tốc độ từ đường biên ngang cuối sân Cầu lông ra lưới; BT4:

Chạy tốc độ từ góc sân Cầu lông đơn ra giữa lưới và quay lại; BT5: Di chuyển ngang đường biên ngang cuối sân Bóng chuyền rồi chạy lên chạm vào điểm giữa lưới; BT6: Chạy 100m xuất phát thấp; BT7: Bật có gối 1 chân liên tục 30s; BT8: Di chuyển 2 chân hình chữ “X” liên tục 1 phút; BT9: Di chuyển 2 chân hình ông vuông liên tục 1 phút; BT10: Bật đổi chân liên tục 1 phút; BT11: Ngảy dây liên tục 1 phút; BT12: Chạy đạp sau 30m x3 lần; BT13: Bật cao 2 gối 5 lần + chạy 30m tốc độ cao; BT15: Chạy nâng cao gối liên tục tại chỗ 30s; BT16: Chạy nâng cao gối di chuyển liên tục 30m; BT17: Chạy biến tốc tiến lùi liên tục 45s; BT18: Di chuyển ngang chân trái trước 30m; BT19: Di chuyển ngang chân phải trước 30m; BT20: Di chuyển ngang đôi chân trước liên tục 30m; BT21: Di chuyển chéo đổi hướng bằng 2 chân liên tục trong 50m;

### 2.3. Xây dựng tiến trình huấn luyện phát triển sức nhanh di chuyển cho nam SV năm thứ 2 TĐHT

#### 2.3.1. Cơ sở khoa học

- Cường độ tập luyện: Huấn luyện sức nhanh theo đặc điểm cung cấp năng lượng ATP-CP với mục đích của phương pháp huấn luyện này là tăng tốc độ, thời gian bài tập kéo dài từ 4→15s, tốc độ tập cần vượt quá 95% tốc độ tối đa. Theo Bompa (1999) huấn luyện thể lực được chia làm 5 vùng cường độ trong đó vùng cường độ 4 là huấn luyện hệ thống năng lượng ATP-CP. Thông qua tập luyện, nồng độ AT-CP dự trữ trong cơ cùng hoạt tính các men xúc tác phản ứng tạo năng lượng của hệ ATP-CP đều gia tăng.

*Bảng 2.1. Huấn luyện thể lực 5 vùng cường độ tập luyện cơ bản*

K/H	Mục tiêu	Time	n <sub>lặp lại</sub>	Quãng Nghỉ	Tỉ lệ tập/nghỉ	LA (mm)	Tần số mạch	% Cường độ	
								Trước	sau
1	Latt	30"-60" 2'-2.5'	2x2-4	10-15'>5'	1:1-1:15	12-18 Max -20	Gần max	>85	<95
2	VO <sub>2</sub> max	3'-5'	4-8 (12)	2'-3'	2:01	6-12	180	80-85	85-90
3	Annt	1:30-7' 8'-2h	1:30-7' 8'-2h	5'-45'	1:1 1:6- 1:1.15	4-6	150-170	75-85	85-90
4	Pst	4 - 15"	4-15"	1'-3'	1:4-1:25	-	-	-	95
5	Att	10'-2h	10'-2h	1-2'	1:1-1:25	2-3	130-150	<60	<60

- Vùng cường độ: Huấn luyện hệ thống năng lượng phosphate (PST): Thời gian nghỉ giữa quãng dài (tỷ lệ 1:4→1:25) nhằm đủ thời gian khôi phục ATP-CP dự trữ trong cơ, nếu quãng nghỉ ngắn, ATP-CP hồi phục không đầy đủ nên hệ năng lượng đường phân yếm khí sẽ đóng vai trò chính. Do đó, tốc độ hoạt động suy giảm, hiệu quả huấn luyện không đảm bảo.

Tính chu kì trong huấn luyện phát triển sức nhanh: Do đặc điểm từng môn thể thao khác nhau

nên cần xây dựng các chu kỳ tập luyện, về cơ bản chương trình giảng dạy chuyên môn sẽ gồm:

1) Giai đoạn chuẩn bị: Gồm 2 giai đoạn nhỏ như sau:

- *Giai đoạn chuẩn bị chung:* Xây dựng nền tảng huấn luyện tốc độ. Giai đoạn này chưa huấn luyện tốc độ cường độ cao vì nguy cơ chấn thương lớn, do đó để phòng tránh chấn thương, giai đoạn này chủ yếu vận dụng phương pháp tập sức mạnh thích nghi giải phẫu để xây dựng nền tảng cho các giai đoạn sau, cuối giai đoạn, SV tập sức mạnh tối đa làm cơ sở để phát triển sức mạnh tốc độ.

Trong giai đoạn chuẩn bị chung, chương trình giảng dạy tập luyện cần quan tâm đúng mức đến việc tập thích nghi giải phẫu và cải thiện chức năng tuần hoàn - hô hấp cho SV nhằm nâng cao khả năng cung cấp oxy, chất dinh dưỡng, khả năng thích nghi của cơ thể; tăng cường khả năng chịu đựng lượng vận động lớn trong các giai đoạn luyện tập tiếp theo.

- *Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:* Do tính chất tốc độ chịu sự ảnh hưởng bởi sức mạnh tối đa, để phát triển tốc độ cần kết hợp tập bổ trợ theo phương pháp huấn luyện tốc độ, các bài tập cơ sở phát triển tốc độ, sức mạnh tốc độ.

2) Giai đoạn thực hành kỹ thuật và thi đấu:

- *Giai đoạn chuẩn bị kỹ thuật và thi đấu:* Thời gian tập luyện giai đoạn chuẩn bị kỹ thuật và thi đấu trung bình từ (2→4 tuần). Tuy nhiên, thời gian của giai đoạn này sẽ có sự thay đổi cho từng SV, các bài tập được áp dụng trong giai đoạn này là các bài tập di chuyển tốc độ. Giai đoạn này các SV sẽ tập luyện với cường độ trung bình đến lớn và khối lượng tập luyện sẽ giảm xuống còn khoảng 60→80% so với khối lượng bài tập của giai đoạn chuẩn bị chung.

Mục đích chung của giai đoạn này là duy trì tốc độ chung, phát triển tốc độ chuyên môn, hoàn thiện kỹ chiến thuật và đạt đến trình độ kỹ xảo.

Nhiệm vụ cơ bản của thời kỳ thi đấu là duy trì trạng thái sung sức thể thao, duy trì tốt trình độ kỹ chiến thuật nhằm đạt thành tích cao.

3) Giai đoạn chuyên tiếp: Thời kỳ này kéo dài 1→4 tuần, tập với cường độ và khối lượng thấp, liên quan tới các bài tập giải trí và các bài tập không chuyên như bơi, chạy chậm hay chơi các môn thể thao khác. Mục đích nhằm giải trừ sự mệt mỏi về thể chất, thần kinh đồng thời duy trì thể lực để chuẩn bị cho chu kỳ huấn luyện mới.

*(Xem tiếp trang 187)*

2.2.3. *Đánh giá hiệu quả quá trình ứng dụng các bài tập vào trong quá trình giảng dạy dựa trên tiêu chuẩn đã xác định*

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ KT chuyên bóng của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả ở bảng 2.3:

*Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ KT CBTTM của NSV (n = 44)*

Test	BCTT chính xác vào tường		Tập phối hợp một người tung bóng và một người CBTTM		Chạy rê quạt		Ghi chú
	Nhóm TN n = 22	Nhóm ĐC n = 22	Nhóm TN n = 22	Nhóm ĐC n = 22	Nhóm TN n = 22	Nhóm ĐC n = 22	
$\bar{x}$	7,39	6,35	7,83	6,72	27,33	28,85	
$\pm\sigma$	0,289		0,295		0,408		
$t_{\text{tính}}$	2,56		2,98		3,38		
P	< 0,05						

Từ kết quả ở bảng 2.3 ta thấy:

Test 1:  $t_{\text{tính}} = 2,56 > t_{\text{bảng}} = 1,684$

Test 2:  $t_{\text{tính}} = 2,98 > t_{\text{bảng}} = 1,684$

Test 3:  $t_{\text{tính}} = 3,38 > t_{\text{bảng}} = 1,684$

Như vậy sau 3 tháng tập luyện kết quả thu được ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ). Sự khác biệt giữa hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Hay nói cách khác, các bài

tập mà chúng tôi lựa chọn đã có tác dụng nâng cao hiệu quả giảng dạy KT chuyên bóng cao tay trước mặt cho NSV HV Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

**3. Kết luận**

- Thực trạng KT CBTTM của NSVHV còn thấp, trừ một số SV được học ở các trường phổ thông và có thành tích tốt trong quá trình học tập. Vì vậy, việc nâng cao khả năng BCTT cho NSVHV là rất cần thiết.

- Đề tài lựa chọn ứng dụng được 10 bài tập để tập luyện nâng cao hiệu quả KT CBTTM cho NSVHV. Qua kiểm nghiệm thực tiễn giảng dạy và tập luyện chúng tôi nhận thấy rằng bài tập mà chúng tôi lựa chọn có tác dụng nâng cao hiệu quả BCTT cho NSVHV. Đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

**Tài liệu tham khảo**

[1]. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Bản tin khoa học KT TĐTT.  
 [2]. Đinh Văn Lãm ( 2007), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB TĐTT, Hà Nội.  
 [3]. Nguyễn Đức Văn (1987), *Toán thống kê*, NXB TĐTT.

**Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển... (tiếp theo trang 183)**

Để xây dựng tiến trình giảng dạy cho SV đề tài tuân thủ các nguyên tắc sau: 1) Tăng dần lượng vận động; 2) Thích hợp và cá biệt hóa; 3) Kế hoạch và hệ thống; 4) Trực quan.

2.3.2. *Ứng dụng bài tập đã được lựa chọn để phát triển sức nhanh di chuyển cho nam SV năm thứ 2 T.ĐHTT*

Để hoàn thành nhiệm vụ, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong năm học 2023-2024. 21 bài tập được đưa vào giảng dạy lồng ghép với chương trình học cho các nam SV năm thứ 2 Trường Đại học Tân Trào, kế hoạch ứng dụng và giảng dạy thực tế được tiến hành bởi các giảng viên giảng dạy trực tiếp các lớp theo chương trình GDTC hiện hành tại Trường Đại học Tân Trào.

**3. Kết luận**

Việc xây dựng quan điểm và lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam SV năm thứ 2 Trường Đại học Tân Trào là vấn đề cần thiết và phù hợp với xu thế và mục tiêu GDTC trường học hiện nay và sự phát triển của Trường Đại học Tân Trào. Qua tổng hợp tài liệu, đề tài hệ thống được 35 bài tập phù hợp,

thông qua phỏng vấn đã lựa chọn được 21 bài tập để xây dựng tiến trình tập luyện trên cơ sở nguyên tắc huấn luyện từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp, đồng thời phân tích các vùng cường độ tập luyện và các giai đoạn phát triển kỹ năng nhằm ứng dụng thực nghiệm trong học kỳ 3 năm thứ 2.

**Tài liệu tham khảo**

[1]. Aulic. I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập Thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.  
 [2]. Phạm Văn Dũng, Ngô Xuân Tăng (2016), *Thực trạng sức bền nam sinh viên chuyên sâu Bóng đá ngành huấn luyện thể thao trường đại học TĐTT TP.HCM*, đề tài cấp cơ sở, Trường ĐH TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.  
 [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.  
 [4]. Iodanovskaia – Gudalovskaia (1985), *Khả năng thể lực của thiếu niên tập luyện các môn thể thao khác nhau*, (Phương Uyên dịch), Bản tin KHKT TĐTT.  
 [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.