

Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục năm thứ 4 Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

Trần Thị Toàn*

*ThS. Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng

Received: 17/02/2023; Accepted: 24/02/2023; Published: 6/3/2023

Abstract: This paper presented the selected of speedy strength exercises for male gymnastics student of Đà Nẵng physical education and sports university. The main contents include assessment of the status of speedy strength, selecting and evaluating the effectiveness of speedy strength training exercises.

Keywords: Exercises, Speedy strength, Gymnastics, student

1. Đặt vấn đề

Ở Trường Đại học (ĐH) Thể dục thể thao Đà Nẵng môn Thể dục là một môn thể thao không thể thiếu được trong sinh viên (SV), phong trào tập luyện thể dục phát triển trong các giờ học, kí túc xá, các câu lạc bộ. Tuy nhiên thành tích thi đấu của SV chưa được cao và đồng đều, một nguyên nhân khác là khả năng sức mạnh tốc độ trong tập luyện và thi đấu của SV còn ở mức hạn chế.

Xác định được tầm quan trọng và yêu cầu cấp thiết của những vấn đề nêu trên tác giả đi sâu nghiên cứu đề tài: Lựa chọn bài tập (BT) phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên (NSV) chuyên sâu thể dục năm thứ 4 Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Tác giả đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm (TN) sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Đánh giá thực trạng công tác phát triển sức mạnh tốc độ của NSV năm 4 chuyên sâu thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng

BT sử dụng còn quá đơn điệu điều đó làm giảm hứng thú tập luyện của SV, mặt khác quan trọng hơn là không thể đảm bảo phát triển các mặt khác nhau trong sức mạnh tốc độ của SV học thể dục.

Nhằm đánh giá sức mạnh tốc độ SV nam thể dục của Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng, qua phân tích, tổng hợp và TN, kết quả ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Độ tin cậy của các test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của NSV năm 4 chuyên sâu thể dục

Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng (n=40).

TT	Chi tiêu kiểm tra	Lần 1		lần 2		r
			σ		σ	
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	34.11	0.79	33.83	0.67	0.87
2	Nằm sấp chống đẩy với tạ lưng 10 kg (lần)	14.96	0.35	15.08	0.12	0.82
3	Co tay xà đơn (lần)	23.92	0.56	24.07	0.59	0.87
4	Gánh tạ 25kg đứng lên ngồi xuống (lần)	32.81	0.65	32.87	0.71	0.83
5	Treo thang giồng nâng chân vuông góc (lần)	11.9	0.24	11.87	0.23	0.88
6	Bật cao tại chỗ (cm)	67.23	0.95	66.81	0.95	0.82
7	Chạy 30m tốc độ cao với tạ mỗi chân 2kg (s)	5.93	-0.13	6.01	0.18	0.89
8	Bật xa tại chỗ (cm)	247.12	1.87	247.2	1.69	0.83
9	Lộn trước chống tay xuống 2 chân (lần)	8.98	0.18	8.91	0.11	0.86

Kết quả hệ số tương quan giữa hai lần lập test r cho thấy cả 9 test đều có hệ số tương quan $r \geq 0,8$ chứng tỏ các test đảm bảo độ tin cậy.

Nhằm xác định tính thông báo của test đề tài tiến hành nghiên cứu mối tương quan giữa kết quả kiểm tra của mỗi test với thành tích kết quả học tập năm 1 của 40 SV. Kết quả nghiên cứu cho thấy tất cả các test vừa chọn có $r \geq 0,6$ nên các test đã chọn đều đảm bảo tính thông báo.

2.2.2. Lựa chọn và ứng dụng các BT phát triển sức mạnh tốc độ cho NSV năm 4 chuyên sâu thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng

Từ kết quả tham khảo và phỏng vấn chúng tôi đã ứng dụng lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ cho SV học thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà

Năng, kết quả lựa chọn được 24 BT sau (bảng 2.2).
Bảng 2.2. Các BT phát triển sức mạnh tốc độ cho NSV năm 4 chuyên sâu thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng

Nhóm BT với lực đối kháng bên ngoài	Nhóm BT động khắc phục trọng lượng cơ thể
BT 1: Đứng đẩy tạ đòn chéch trước 45°.	BT 1: Co tay xà đơn.
BT 2: Nằm trên ghế thể dục đẩy tạ đòn.	BT 2: Chống đẩy xà kép.
BT 3: Kéo dây lò xo.	BT 3: Nằm sấp chống đẩy.
BT 4: Co tay xà đơn đeo bao cát ở cổ chân	BT 4: Đẩy xe cút kít
BT 5: Chống đẩy xà kép đeo bao cát ở cổ chân.	BT 5: Chuôi tay dựa tường.
BT 6: Nằm sấp chân cố định đeo phụ trọng nâng thân.	BT 6: Co tay xà đơn vuông góc không chế
BT 7: Nằm ngửa chân cố định đeo phụ trọng nâng thân	BT 7: Treo ke chân vuông góc trên thang đứng.
BT 8: Nằm nghiêng chân cố định đeo phụ trọng nâng thân	BT 8: Treo ke chân vuông góc trên thang đứng không chế.
BT 9: Gánh tạ gập thân vuông góc về trước, đứng thẳng.	BT 9: Chống sấp gác chân trên thang đứng chéch 45° không chế.
BT 10: gánh tạ đứng lên, ngồi xuống.	BT 10: Nằm ngửa nâng chân và thân tay chạm cổ chân.
BT 11: gánh tạ bật nhảy.	BT 11: Nằm sấp tay sau gáy nâng chân và thân
	BT 12: Nằm nghiêng tay sau gáy nâng chân và thân.
	BT 13: Bật cóc liên tục 12 m.
	BT 14: Bật nhảy trên hố cát.

2.2.3. Xây dựng tiến trình tập luyện phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng TN trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của nhà trường và của bộ môn, chúng tôi xây dựng chương trình giảng dạy và phát triển sức mạnh tốc độ cho nhóm TN. Số giờ tập luyện là 04 tiết/1 tuần (theo thời khoa biểu của nhà trường). Thời gian tập luyện căn cứ vào nội dung, chương trình môn học. Thời gian giảng dạy - huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ được các giáo viên quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập tới từng nhóm nghiên cứu.

Sau khi đã xác định được chương trình TN cho nhóm TN trên cơ sở chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của nhà trường và của bộ môn. Để tổ chức TN đảm bảo tính khách quan, quá trình nghiên cứu được tổ chức TN theo phương pháp TN so sánh song song trên hai nhóm TN và đối chứng (ĐC). Nhóm TN tập theo bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đã lựa chọn. Số lượng bài tập và loại bài tập trong một buổi tập được sắp xếp luân phiên tương

ứng với nhiệm vụ giảng dạy trong từng giáo án, đảm bảo các nguyên tắc của quá trình giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao. Nhóm ĐC tập các bài tập cũ theo chương trình giảng dạy của bộ môn Thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng.

2.2.4. Kết quả thực hiện BT phát triển sức mạnh tốc độ cho NSV năm 4 chuyên sâu thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng

Sau khi đã dùng các test đánh giá để đánh giá thành tích của 2 nhóm TN và đối chứng (ĐC) chúng tôi tiến hành cho nhóm A (nhóm TN) sử dụng các BT sức mạnh tốc độ mà chúng tôi đã lựa chọn còn nhóm B (nhóm ĐC) tập luyện theo giáo án cũ. Sau 5 tháng TN tác giả tiến hành kiểm tra các số liệu thu được ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của NSV năm 4 chuyên sâu thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng sau TN

TT	Chi tiêu kiểm tra	Nhóm TN (n=11)		Nhóm ĐC (n=11)		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	35.47	0.77	34.61	0.75	2.671	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy với tạ lưng 10 kg (lần)	15.72	0.26	15.24	0.34	3.746	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần)	26.10	0.46	25.71	0.36	2.219	<0.05
4	Gánh tạ 25kg đứng lên ngồi xuống (lần)	35.64	0.53	34.94	0.65	2.779	<0.05
5	Treo thang gióng nâng chân vuông góc (lần)	12.79	0.26	12.05	0.28	6.544	<0.05
6	Bật cao tại chỗ (cm)	71.52	0.90	69.67	0.83	5.012	<0.05
7	Chạy 30m tốc độ cao với tạ mỗi chân 2kg (s)	5.62	0.29	5.89	0.20	2.557	<0.05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	259.66	1.75	257.55	1.77	2.820	<0.05
9	Lộn trước chống tay xuống 2 chân (lần)	9.45	0.20	9.30	0.12	2.153	<0.05

Tất cả các test đều cho kết quả nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC (số giây thấp hơn và số lần cao hơn). Trong đó có 9/9 đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ ($t_{\text{tính}}$ từ 2.153 đến 6.544 so với $t_{\text{bảng}} = 2.086$) chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa. Hay nói cách khác các BT do chúng tôi lựa chọn sử dụng để phát triển sức mạnh tốc độ cho NSV năm 2 chuyên sâu thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng đã có hiệu quả rõ rệt.

Để đánh giá sự biến đổi thành tích của nhóm TN, sau 12 tháng TN chúng tôi tiến hành kiểm tra các số liệu thu được qua xử lý toán học thống kê, so sánh lại số trung bình. Kết quả ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của nhóm TN trước và sau TN (n = 11)

TT	Chỉ tiêu kiểm tra	Trước TN		Sau TN		W(%)	t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	33.97	0.73	35.47	0.77	4.32	3.993	<0,05
2	Nằm sấp chống đẩy với tạ lưng 10 kg (lần)	15.02	0.24	15.72	0.26	4.55	5.686	<0,05
3	Cơ tay xà đơn (lần)	24.00	0.58	26.10	0.46	8.38	8.056	<0,05
4	Gánh tạ 25kg đứng lên ngồi xuống (lần)	32.84	0.68	35.64	0.53	8.17	9.248	<0,05
5	Treo thang giông nâng chân vuông góc (lần)	11.89	0.24	12.79	0.26	7.29	7.310	<0,05
6	Bật cao tại chỗ (cm)	67.02	0.95	71.52	0.90	6.49	9.681	<0,05
7	Chạy 30m tốc độ cao với tạ mỗi chân 2kg (s)	5.97	0.03	5.62	0.29	6.03	4.458	<0,05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	247.16	1.78	259.66	1.75	4.93	14.113	<0,05
9	Lộn trước chống tay xuống 2 chân (lần)	8.95	0.15	9.45	0.20	5.43	5.810	<0,05

Tất cả các test đều cho kết quả sau TN tốt hơn thời điểm trước TN (số giây thấp hơn và số lần cao hơn). Trong đó có 9/9 test đánh giá sức mạnh tốc độ của NSV năm 2 chuyên sâu thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ (t tính từ 3.993 đến 14.113 so với t bảng = 2.228) chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Để đánh giá rõ hơn tố chất sức mạnh tốc độ được cải thiện tốt nhất ở các đặc tính nào, chúng tôi tiến hành tính độ tăng tiến và nhịp độ tăng trưởng của các chỉ tiêu đánh giá. Kết quả ở biểu đồ 2.1.

Thành tích của nhóm TN đều có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm ĐC ở tất cả các chỉ tiêu. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm TN là từ 4.16% đến 8.38% chứng tỏ thành tích cải thiện vượt bậc.

3. Kết luận

SV chuyên sâu thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng, tuy đã được chú ý phát triển sức mạnh tốc độ song các BT còn đơn điệu dẫn đến thực trạng sức mạnh tốc độ của SV học còn yếu. Đề tài đã tổng hợp, phân tích và đánh giá đề xuất 9 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho NSV năm 2 chuyên sâu thể dục

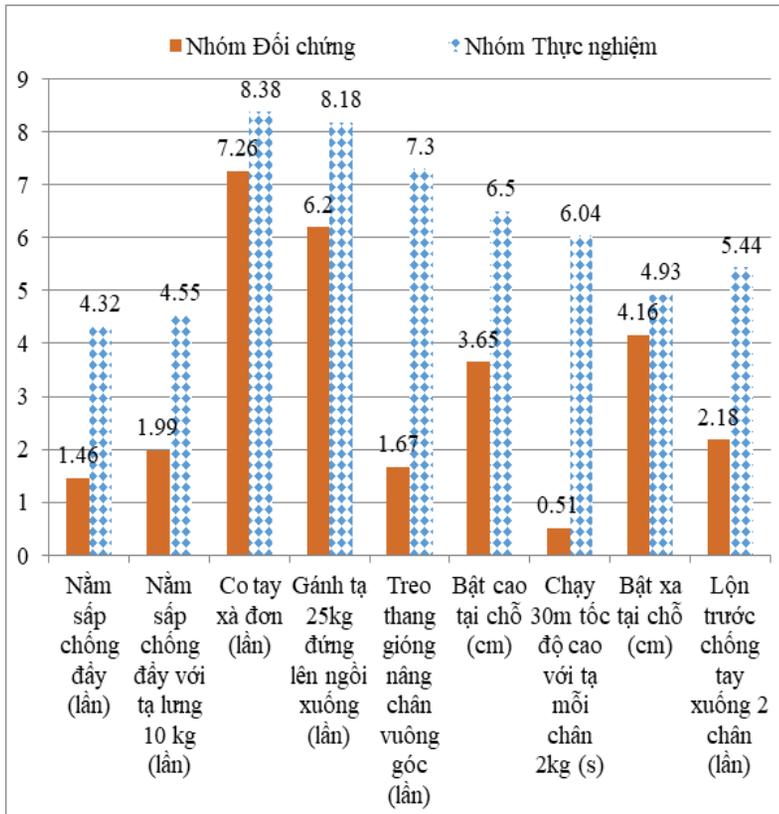
Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng.

Đề tài đã tổng hợp, phân tích và đánh giá và đề xuất 24 BT với kế hoạch tập luyện chi tiết. Đề tài tiến hành TN ứng dụng các BT trong khoảng thời gian 10 tháng và đánh giá kết quả cho thấy giá sức mạnh tốc độ của NSV năm 2 chuyên sâu thể dục Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng được cải thiện rõ rệt.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Sách chuyên đề dùng cho các trường ĐH TĐTT

và trung tâm đào tạo SV, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.



Biểu đồ 2.1. So sánh kết quả nhịp độ tăng trưởng của nhóm TN và nhóm ĐC trước và sau TN (n = 11)