

**LỰA CHỌN, ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ
CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHẠY 100M
CỦA NỮ SINH VIÊN KHOA TIỂU HỌC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO**

**Selection, application and evaluate the effectiveness of the exercises developing strength
of the women's 100m speed run elementary students of Tan Trao University**

Ngày nhận bài: 16/3/2016; ngày phản biện: 24/3/2016; ngày duyệt đăng: 20/4/2016

Phạm Thị Quyên*

TÓM TẮT

Từ kết quả nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy 100m cho nữ sinh viên khoa Tiểu học Trường Đại học Tân Trào. Qua kết quả thực nghiệm cho thấy, ở tất cả 5 đánh giá tests sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: *bài tập, sức mạnh tốc độ, chạy 100m nữ, Trường Đại học Tân Trào.*

ABSTRACT

Results from the research topics selected are 17 exercises for developing strength in the running speed of 100m for the female students of the Tan Trao university. Experimental results show that, in all 5 rated power speed of the experimental group was superior to the control group, the difference is significant at probability threshold $P < 0.05$.

Keywords: *exercise, strength, speed, running the 100m women, Tan Trao Universities*

I. 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, sự khéo léo... Qua quan sát thực tế các buổi tập luyện trên lớp của nữ sinh viên khoa Tiểu học 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 khoa Tiểu học trong nhà trường chưa cao. Vì vậy việc lựa chọn và xác định hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nữ sinh viên khoa Tiểu học Trường Đại học Tân Trào là vấn đề mang tính cấp thiết.

II. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương

* Thạc sĩ - Đại học Tân Trào

pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

III. Kết quả nghiên cứu

1. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nữ sinh viên khoa Tiểu học Trường đại học Tân Trào

1.1. Cơ sở khoa học của việc lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ

Trên cơ sở tổng hợp những cơ sở lý luận về vấn đề Huấn luyện thể lực, bài tập phát triển tốc độ cũng như thực trạng điều kiện về việc tiến hành công tác huấn luyện, giảng dạy ở Trường Đại học Tân Trào và trình độ của sinh viên trường, đề tài lựa chọn bài tập theo trình tự sau:

1 - Hệ thống hóa các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ qua các tài liệu tham khảo.

2 - Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên chạy cự ly 100 m trên thực tế.

3 - Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ theo nguyên tắc:

- Các bài tập được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy - Huấn luyện.

- Các bài tập được sử dụng một cách thích hợp để phát triển tốc độ chạy cho sinh viên, kỹ thuật động tác phải phù hợp với yêu cầu cấu trúc của bài tập, khả năng chịu đựng lượng vận động

phải được nâng cao một cách liên tục.

- Bài tập phải được xây dựng hợp lý, cũng như việc phân chia tối ưu lượng vận động của từng bài tập hoặc nhóm bài tập. Từ đó có thể đảm bảo cho sinh viên nữ phát triển đầy đủ những tố chất vận động cần thiết.

- Việc lựa chọn bài tập cần phải dựa trên cơ sở đặc điểm thực trạng trình độ tập luyện của nữ sinh viên cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện của trường phục vụ cho giảng dạy nội dung chạy 100m.

- Các bài tập nâng phải đơn giản, dễ thực hiện, đảm bảo chính xác và phù hợp với đối tượng tập luyện.

- Các bài tập bài tập phát triển sức mạnh tốc độ phải có số ý kiến đồng ý từ 80% trở lên.

1.2. Đối tượng phỏng vấn để lựa chọn bài tập và kết quả

* Đối tượng phỏng vấn:

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn trực tiếp 25 chuyên gia, HLV, GV dạy môn GDTC về nội dung chạy 100m nữ đó là những cán bộ có thâm niên công tác lâu năm, nhiều kinh nghiệm ở một số trường đại học, cao đẳng, Trung tâm huấn luyện TĐTT, trong khu vực miền núi phía Bắc.

* Kết quả phỏng vấn

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu liên quan đề tài đã thu được 31 bài tập (bảng 3.1)

Bảng 3.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nữ sinh viên khoa Tiểu học Trường đại học Tân Trào (n=25)

TT	CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nhảy dây đơn (s)	13	52
2	Nhảy hai lần đơn một lần kép bằng hai chân (s)	9	36
3	Nhảy dây kép bằng hai chân (s)	20	80
4	Nhảy dây đá lăng chân ra trước (s)	24	96
5	Buộc dây cao su vào bụng chạy lao về trước (s)	22	88

6	Buộc dây cao su vào bụng chạy lao (20 – 30m) (m)	21	84
7	Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân về trước (lần)	20	80
8	Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân sang hai bên (lần)	21	84
9	Kéo dây cao su đạp sau (s)	20	80
10	Chạy 30m xuất phát cao (lần)	25	100
11	Chạy 60m xuất phát cao (lần)	24	96
12	Đá hai chân luân phiên thẳng ra trước (s)	12	48
13	Chạy nâng cao đùi (m)	21	84
14	Chạy đạp sau (m)	24	96
15	Đeo bao chì bật cóc (m)	22	88
16	Gánh tạ nâng cao đùi tại chỗ (s)	10	40
17	Gánh tạ bật đôi chân trên bục (s)	6	24
18	Gánh tạ chạy nâng cao đùi (m)	20	80
19	Gánh tạ chạy đạp sau (m)	4	16
20	Bật xa tại chỗ (lần)	25	100
21	Bật xa 3 bước (lần)	25	100
22	Bật xa 5 bước (lần)	8	32
23	Bật xa 7 bước (lần)	6	24
24	Bật xa 10 bước (lần)	13	52
25	Bật thu gối trong cát (lần)	11	44
26	Chạy con thoi 4x10m (s)	23	92
27	Chạy tốc độ cao 30m (s)	14	56
28	Chạy tốc độ cao 60m (s)	16	64
29	Chạy XPC 100m (s)	22	88
30	Chạy lao sau xuất phát 30m (s)	13	52
31	Chạy đạp sau 30m (s)	9	36

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, để đảm bảo tính tập trung và khách quan đề tài chỉ chọn các bài tập theo nguyên tắc phải đạt được 80% ý kiến đồng ý trở lên và đã chọn được 17 bài tập như sau: 1. Nhảy dây kép bằng hai chân (s); 2. Nhảy dây đá lăng chân ra trước (s); 3. Buộc dây cao su vào bụng chạy lao về trước (s); 4. Buộc dây cao su vào bụng chạy lao (20 – 30m) (m); 5. Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân về trước (lần); 6. Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân sang hai bên (lần); 7. Kéo dây

cao su đạp sau (s); 8. Chạy 30m xuất phát cao (lần); 9. Chạy 60m xuất phát cao (lần); 10. Chạy nâng cao đùi (m); 11. Chạy đạp sau (m); 12. Đeo bao chì bật cóc (m); 13. Gánh tạ chạy nâng cao đùi (m); 14. Bật xa tại chỗ (lần); 15. Bật xa 3 bước (lần); 16. Chạy con thoi 4x10m (s); 17. Chạy XPC 100m (s).

1.3. Xác định hiệu quả các bài tập

Để tổ chức thực nghiệm được, đề tài xác định quy trình thực nghiệm như sau:

- Bước 1: Xác định đối tượng thực nghiệm và kiểm tra thành tích ban đầu của hai nhóm:

- **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 20 nữ sinh viên lớp đại học Tiểu học A K2 Trường Đại học Tân Trào.

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 20 nữ sinh viên lớp đại học Tiểu học B K2 trường đại học Tân Trào.

- Bước 2: Xác định thời gian thực nghiệm: Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập để phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 03 tháng từ tháng 10/2015 đến tháng 01/2016.

- Bước 3: Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: Đề tài xây dựng tiến trình giảng dạy, huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đối tượng thực nghiệm, với thời gian tập luyện chính khóa là 02 tiết/tuần, 45 phút/1 tiết (theo lịch

giảng dạy của bộ môn); thời gian tập ngoại khóa 2 buổi/ tuần, 90 phút/ buổi.

- Bước 4: Xác định các Test kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly 100m

- Qua quá trình nghiên cứu phỏng vấn và lựa chọn các test chúng tôi đã xác định được 5 test kiểm tra sức mạnh tốc độ và thành tích chạy 100m bao gồm các test sau: Bật xa tại chỗ (cm); Bật xa 3 bước (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy 60m XPC (s); Chạy 100m XPT(s)

2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

2.1. Kết quả trước thực nghiệm

Trong thời gian thực nghiệm 03 tháng đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu và kết quả thu được trình bày ở bảng 3.2.

Bảng 3.2: 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)	167 ± 9.75	168 ± 11.70	0.992	>0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	285 ± 7.58	287 ± 9.21	0.909	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.68 ± 0.23	5.72 ± 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 XPT(s)	16.79 ± 0.43	16.56 ± 0.30	1.916	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3.2 cho thấy: Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ và thành tích chạy 100m giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), điều đó

chứng tỏ trước khi tiến hành thực nghiệm trình độ tập luyện của hai nhóm là đều nhau.

2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 03 tháng tiến hành thực nghiệm kết quả thu được trình bày ở bảng 3.3

Bảng 3.3: Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ và thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu sau 03 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)	170 ± 10.70	182 ± 12.00	2.132	<0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	288 ± 9.28	310 ± 11.20	2.808	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.52 ± 0.28	5.55 ± 0.21	3.125	<0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	9.58 ± 0.27	8.98 ± 0.19	2.875	<0.05
5	Chạy 100m XPT(s)	16.62 ± 0.35	16.03 ± 0.28	4.285	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3.5 cho thấy:
- Ở tất cả các nội dung kiểm tra ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập đề tài lựa chọn đã thu

được hiệu quả tốt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly 100m cho nữ sinh viên khoa Tiểu học Trường Đại học Tân Trào. Để thấy tác dụng của bài tập đã chọn đề tài tiến hành so sánh kết quả tự đối chiếu của đối tượng nghiên cứu (bảng 3.4)

Bảng 3.4: Kết quả so sánh tự đối chiếu sức mạnh tốc độ và thành tích chạy 100m trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

Stt	Test	Nhóm đối chứng (n=20)				Nhóm thực nghiệm (n=20)				P
		TTN	STN	t	W %	TTN	STN	t	W%	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	167 ± 9.75	170 ± 10.70	1.295	2.42	168 ± 11.70	182 ± 12.00	2.283	4.69	<0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	285 ± 7.58	288 ± 9.28	1.409	1.92	287 ± 9.21	310 ± 11.20	3.513	2.25	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.68 ± 0.23	5.52 ± 0.28	2.023	2.99	5.72 ± 0.18	5.55 ± 0.21	4.920	5.60	<0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	9.68 ± 0.32	9.58 ± 0.27	2.127	2.09	9.54 ± 0.23	8.98 ± 0.19	4.142	3.09	<0.05
5	Chạy 100m XPT(s)	16.79 ± 0.43	16.62 ± 0.35	1.904	1.76	16.56 ± 0.30	16.03 ± 0.28	5.168	3.45	<0.05

Qua bảng 3.4 cho thấy, kết quả tập luyện của nữ sinh viên khoa Tiểu học Trường Đại học Tân Trào trong chạy cự ly 100m sau 03 tháng thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt với $p < 0.05$.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nữ sinh viên khoa Tiểu học Trường Đại học Tân Trào là:

1. Nhảy dây kép bằng hai chân (s);
 2. Nhảy dây đá lăng chân ra trước (s); 3. Buộc dây cao su vào bụng chạy lao về trước (s); 4. Buộc dây cao su vào bụng chạy lao (20 - 30m) (m); 5. Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân về trước (lần); 6. Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân sang hai bên (lần); 7. Kéo dây cao su đạp sau (s); 8. Chạy 30m xuất phát cao (lần); 9. Chạy 60m xuất phát cao (lần); 10. Chạy nâng cao đùi (m); 11. Chạy đạp sau (m); 12. Đeo bao chì bật cóc (m); 13.

Gánh tạ chạy nâng cao đùi (m); 14. Bật xa tại chỗ (lần); 15. Bật xa 3 bước (lần); 16. Chạy con thoi 4x10m (s); 17. Chạy XPC 100m (s).

- Kết quả thực nghiệm sau 03 tháng cho thấy, ở tất cả 5 đánh giá tests sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Chính vì vậy 17 bài tập đã được nghiên cứu và lựa chọn trên đã có tác dụng nâng cao thành tích chạy 100m cho nữ sinh viên khoa Tiểu học Trường Đại học Tân Trào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội;
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2000), *Điện kinh*, Nxb TDTT, 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 TDTT, Hà Nội;
4. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội;
5. Delietriok (1996), “Điều khiển quá trình Huấn luyện VĐV chạy ngắn trẻ - tuyển chọn VĐV chạy 100m trẻ”, *Thông tin khoa học kỹ thuật TDTT*;
6. Bùi Quang Hải và cộng sự (2010), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội;
7. Harre. D (1996), *Học thuyết Huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội;
8. Ivanôv. V.X (1996), *Những cơ sở của toán thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, Nxb TDTT, Hà Nội.