

# LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NÂNG CAO KẾT QUẢ HỌC TẬP CHẠY CỤ LY NGẮN CHO SINH VIÊN KHÓA 14 TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Phạm Thị Bích Thảo<sup>1\*</sup>, Nguyễn Thành Trung<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Khoa học - ĐH Thái Nguyên,

<sup>2</sup>Trường Đại học sư phạm - ĐH Thái Nguyên

## TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao (TDTT), đề tài đã đánh giá được thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên (ĐHKH-ĐHTN). Từ đó lựa chọn được 7 bài tập thể lực chuyên môn nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn cho sinh viên Khóa 14 của Trường. Kết quả cho thấy các bài tập được lựa chọn đã nâng cao kết quả học tập của sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo.

**Từ khóa:** *Giáo dục thể chất, Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên, bài tập, thể lực*

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình xây dựng và phát triển đất nước. Dướ sự lãnh đạo của Đảng, TDTT nước ta đã đạt được nhiều thành tích to lớn, góp phần tích cực trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực và cải thiện đời sống văn hóa tinh thần của nhân dân, góp phần thực hiện các nhiệm vụ chính trị, kinh tế - xã hội của Đảng và Nhà nước. TDTT từng bước trở thành một bộ phận không thể thiếu trong đời sống xã hội.

Điền kinh được coi là môn chính nhằm phát triển các tố chất thể lực chung phục vụ cho việc học tập và lao động. Điền kinh chiếm một vị trí quan trọng trong chương trình thi đấu của đại hội thể thao Olympic quốc tế và trong đời sống văn hóa của nhân loại.

Chạy ngắn là 1 một nội dung của Điền kinh, chạy ngắn đòi hỏi phải bồi hội tụ nhiều yếu tố nên người tập phải phát huy tối đa sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, ý chí, tính kiên trì, sự quyết tâm cao. Thành tích của chạy ngắn là kết quả của quá trình chuẩn bị về mọi mặt: thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, ý chí, trong đó thể lực đóng vai trò quan trọng và là cơ sở để tiếp thu tốt kỹ thuật, chiến thuật thể thao cũng như phát huy tốt hiệu quả các yếu tố tâm lý. Hơn nữa chạy ngắn còn được coi là phương tiện để nâng cao hiệu quả các môn

thể thao như Bóng đá, Bóng rổ... Vậy để có thành tích chạy ngắn tốt cần phải phát triển sức mạnh tốc độ, thể lực chuyên môn cho người chạy tức là phải sử dụng các bài tập một cách tích cực và có hiệu quả nhất.

Thực tiễn quan sát những buổi học của sinh viên Khóa 14, Trường ĐHKH- ĐHTN, chúng tôi thấy tình trạng thể lực sinh viên trong trường còn hạn chế như: sinh viên chưa chú trọng đến việc phát triển, nâng cao thể lực chuyên môn để đạt thành tích cao nhất, chưa có hệ thống bài tập phù hợp dẫn đến chất lượng học tập chưa cao. Để giúp đỡ sinh viên đạt được thành tích tốt hơn trong chạy ngắn thì điểm mấu chốt của chính là lựa chọn các bài tập thể lực chuyên môn.

Trên cơ sở xác định tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi nghiên cứu lựa chọn bài tập thể lực chuyên môn nhằm nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn cho sinh viên khóa 14 trường ĐHKH- ĐHTN.

## ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**Đối tượng nghiên cứu:** Các bài tập thể lực chuyên môn nhằm nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn (chạy 100m) cho sinh viên Khóa 14, Trường ĐHKH-ĐHTN.

**Phương pháp nghiên cứu:** Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp

\* Tel: 0972823555, Email: phamthoohkhtn@gmail.com

phòng vấn, toạ đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**Thực trạng tập luyện các bài tập thể lực chuyên môn nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn của sinh viên Khóa 14, Trường ĐHKH-ĐHTN**

Từ những năm đầu tiên khi mới thành lập Trường ĐHKH-ĐHTN, môn Chạy ngắn đã được đưa vào chương trình giảng dạy cho sinh viên của trường. Qua quan sát, theo dõi việc tập luyện các bài tập sức mạnh tốc độ, thể lực chuyên môn trong chạy ngắn của sinh viên Khóa 14 chúng tôi nhận thấy được một số vấn đề sau:

- *Thứ nhất*, sinh viên còn hạn chế thời gian tập luyện, phong trào tập luyện chưa cao. Theo quan sát sinh viên chưa tự hoạt động ngoại khóa nhiều, 1 số thì chơi các môn thể thao khác như Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông... Việc tập luyện các môn thể thao trên có tác động tốt đến thể lực nhưng lại ít ảnh hưởng đến thể lực chuyên môn trong chạy ngắn của sinh viên.

- *Thứ 2*, do sinh viên ít quan tâm đến việc phát triển thể lực chuyên môn trong chạy ngắn mà chỉ quan tâm đến thành tích chạy.

- *Thứ 3*, do sinh viên chưa tự tổ chức nhóm hoạt động tập luyện ngoại khóa. Chỉ tập khi gần đến kỳ thi nên không đạt được thành tích như ý muốn. Như vậy, việc tổ chức tập luyện thể lực chuyên môn để nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn cho sinh viên là rất cần thiết, đòi hỏi phải có biện pháp tích cực thúc đẩy sinh viên thường xuyên luyện tập, phát triển thể lực chuyên môn để nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn.

**Nghiên cứu cơ sở lý luận khoa học để lựa chọn các bài tập**

Trên cơ sở tổng hợp về lý luận cũng như thực trạng môn học học chạy cự ly ngắn của sinh viên Khóa 14, Trường ĐHKH-ĐHTN chúng tôi đã xác định khi xây dựng bài tập phát triển

thể lực nâng cao kết quả học tập cần phải dựa vào các căn cứ như:

- Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý của sinh viên lứa tuổi 18-22;

- Căn cứ vào cơ sở lý luận về thể lực chuyên môn;

- 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 và huấn luyện;

- Các bài tập được sử dụng một cách thích hợp để phát triển các tiền đề thành tích cần thiết nâng cao khả năng chịu đựng, lượng vận động phải phù hợp;

- Bài tập xây dựng trên cơ sở đặc điểm, trình độ, tình trạng sức khỏe, tâm sinh lý của đối tượng tập luyện.

- Xây dựng bài tập cần căn cứ vào cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ cho công tác học tập và giảng dạy.

Thông qua những vấn đề đã nêu và quan sát thực tế, lấy phiếu phỏng vấn hỏi ý kiến giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm giảng dạy chúng tôi đưa ra một số các bài tập giúp cho các em sinh viên nâng cao thể lực chuyên môn trong chạy cự ly ngắn. Bảng phương pháp này đề tài đã lựa chọn 1 số bài tập ứng dụng mà phần lớn các giảng viên, huấn luyện viên và những người có kinh nghiệm tán thành và được trình bày ở Bảng 1.

Đánh giá hiệu quả các bài tập trong giờ ngoại khóa để phát triển thể lực chuyên môn nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn cho sinh viên Khóa 14, Trường ĐHKH-ĐHTN. Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy khi xét đến các bài tập thể lực chuyên môn nhằm nâng cao kết quả chạy cự ly ngắn cho sinh viên hầu hết tập trung vào các bài tập chiếm từ 80% số người tán thành trở lên để lựa chọn và đưa vào quá trình thực nghiệm đó là các bài tập. Các bài tập được tán thành thông qua phương pháp phỏng vấn:

- Bài tập 1: Chạy đạp sau 30m

- Bài tập 2: Chạy 80m tốc độ cao

- Bài tập 3: Chạy biển tốc 50m chậm, 50m nhanh

- Bài tập 4: Chạy nâng cao đùi tại chỗ (phút) di chuyển (30m)
- Bài tập 5: Chạy 200m tốc độ tối đa
- Bài tập 9: Tại chỗ bật xa
- Bài tập 10: Chạy việt dã 2000m

**Bảng 1.** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập thể lực chuyên môn nhằm nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn cho sinh viên khóa 14 Trường ĐH Khoa học

STT	Bài tập	Tán thành	Không tán thành	% tán thành
1	Chạy đạp sau 30 m	20	0	100
2	Chạy 100m tốc độ tối đa	18	2	90
3	Chạy biến tốc 50m nhanh, 50 m chậm	20	0	100
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ (phút) di chuyển (30m)	19	1	95
5	Chạy 200m tốc độ tối đa	19	1	95
6	Nằm sấp chống đẩy	6	14	30
7	Bật cóc	4	16	20
8	Cơ lưng và cơ bụng	12	8	60
9	Tại chỗ bật xa	17	3	85
10	Chạy việt dã 2000m	16	4	80

### Xây dựng kế hoạch tập luyện

Sau khi lựa chọn 1 số bài tập thể lực chuyên môn nhằm nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn cho sinh viên khóa 14, Trường ĐHKH-DHTN. Chúng tôi đã áp dụng bài tập đó cho nhóm thực nghiệm (16 sinh viên khóa 14) luyện tập trong 12 tuần, mỗi tuần 2 buổi, thời gian mỗi buổi tập là 2 tiết ngoại khóa. Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở Bảng 2:

#### Bài tập 1: Chạy đạp sau 30m:

- Phương pháp lặp lại: 3 lần x 3 tổ
- Thực hiện 30m chạy đạp sau
- Nghỉ bằng cách đi ngược lại 30m
- Thời gian nghỉ giữa mỗi tổ là 3-5 phút

#### Bài tập 2: Chạy 100m tốc độ tối đa:

- Phương pháp lặp lại 3 lần
- Thời gian nghỉ giữa các lần là 3 phút
- Thời gian mỗi lần thực hiện từ 17'' - 20''
- Hình thức nghỉ: nghỉ ngơi tích cực

#### Bài tập 3: Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm:

- Phương pháp lặp lại 2 lần x 200m
- Thời gian nghỉ giữa các lần là 10-15 phút

- Hình thức nghỉ: nghỉ ngơi tích cực

#### Bài tập 4: Chạy 200m tốc độ tối đa:

- Phương pháp lặp lại 2 lần x 2 tổ
- Thời gian nghỉ giữa các lần 2-3 phút
- Thời gian nghỉ giữa các tổ từ 10-15 phút
- Thời gian mỗi lần thực hiện 35'' - 50''

#### Bài tập 5: Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển:

- Phương pháp lặp lại 2 lần x 2 tổ
- Thời gian nghỉ giữa các lần 3-5 phút
- Thời gian nghỉ giữa các tổ từ 10-15 phút
- Hình thức nghỉ: hít thở sâu

#### Bài tập 6: Chạy việt dã 2000m:

- Phương pháp: 1 lần
- Thời gian thực hiện: 10 - 15 phút

#### Bài tập 7: Bật xa tại chỗ:

- Phương pháp lặp lại 3 lần x 3 tổ
- Thời gian nghỉ giữa các lần 2-3 phút
- Thời gian nghỉ giữa các tổ từ 10-15 phút
- Hình thức nghỉ: nghỉ ngơi tích cực

Bảng 2. Tiến trình tập luyện

Bài tập	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Chạy đạp sau 30m	x	x	x		x			x	x		x	
Chạy 100m tốc độ tối đa				x	x		x			x		
Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm		x			x		x		x		x	
Chạy 200m tốc độ tối đa				x			x		x			Kiểm tra
Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển	x			x			x	x	x			
Chạy việt dã 2000m				x					x		x	
Bật xa tại chỗ	x	x				x		x			x	

Để khẳng định các bài tập đã lựa chọn tác dụng tới thể lực chuyên môn trong quá trình học Điền kinh của sinh viên Khóa 14, Trường ĐHKH- ĐHTN đề tài kiểm tra theo 2 nội dung quy định bằng test chạy 30m xuất phát cao và 100m xuất phát thấp và so sánh thành tích của 2 nhóm lựa chọn được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả so sánh thành tích 30m của 2 nhóm trước thực nghiệm

Thông số thống kê	Nhóm	Nhóm thực nghiệm (A= 16)	Nhóm đối chứng (B= 16)
$\bar{X}$ (Giây)		4''03	4''08
$\delta_x^2$		0.04	0.03
$\delta_c^2$			0.03
$S_c$			$\pm 0,17$
$T_{\text{tính}}$			0,476
$t_{\text{bang}}$			2,042
P			0,05

Bảng 3 ta thấy kết quả kiểm tra chạy 30m trước thực nghiệm của 2 nhóm là không có sự khác biệt, cụ thể  $t_{\text{tính}} = 0,476 < t_{\text{bang}} = 2,042$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$  hay thành tích chạy 30m trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau. Vì vậy cũng cũng không có sự khác biệt thành tích chạy 30m giữa hai nhóm sinh viên.

So sánh thành tích chạy 100m của 2 nhóm trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 4.

Qua Bảng 4 cho ta thấy kết quả kiểm tra thành tích ban đầu chạy 100m của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều cho kết quả  $T_{\text{tính}} < t_{\text{bang}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Chúng

tò thành tích chạy 100m ban đầu của 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau. Vì vậy không có sự khác biệt thành tích chạy 100m giữa 2 nhóm sinh viên.

Bảng 4. Kết quả so sánh thành tích chạy 100m của 2 nhóm trước thực nghiệm

Thông số thống kê	Nhóm thực nghiệm (A= 16)	Nhóm đối chứng (B= 16)
$\bar{X}$ (Giây)	13''48	13''44
$\delta_x^2$	0.14	0.14
$\delta_c^2$		0.14
$S_c$		$\pm 0,37$
$T_{\text{tính}}$		0,49
$t_{\text{bang}}$		2,042
P		0,05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra và so sánh thành tích chạy 30m của 2 nhóm sau 12 tuần tập luyện

Thông số thống kê	Nhóm thực nghiệm (A= 16)	Nhóm đối chứng (B= 16)
$\bar{X}$ (Giây)	3''83	3''98
$\delta_x^2$	0.04	0.03
$\delta_c^2$		0.03
$S_c$		$\pm 0,17$
$T_{\text{tính}}$		2,38
$t_{\text{bang}}$		2,042
P		0,05

Qua bảng 5 cho thấy kết quả chạy 30m của 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 12 tuần tập luyện là khác biệt, có ý nghĩa thể hiện ở chỗ  $t_{\text{tính}} = 2,380 > t_{\text{bang}} = 2,042$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

Sau khi kiểm tra và so sánh thành tích chạy 30m của 2 nhóm sau tập luyện và so sánh thành tích chạy 100m của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra và so sánh được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra và so sánh thành tích chạy 100m của 2 nhóm sau 12 tuần tập luyện**

Thông số thống kê	Nhóm thực nghiệm (A=16)	Nhóm đối chứng (B=16)
$\bar{X}$ (Giây)	12''88	13''12
$\sigma_x^2$	0.06	0.13
$\sigma_c^2$	0.10	
$S_c$	$\pm 0,31$	
$t_{\text{tính}}$	2,718	
$t_{\text{bang}}$	2,042	
P	0,05	

Qua kết quả của Bảng 6 cho thấy thành tích chạy 100m của 2 nhóm sau 12 tuần thực hiện có sự khác biệt có ý nghĩa. Thể hiện  $T_{\text{tính}} > t_{\text{bang}}$  Tức là thành tích chạy ngắn của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập thể lực chuyên môn mà chúng tôi lựa chọn trong giờ ngoại khóa đã có hiệu quả nâng cao kết quả học tập chạy cự ly ngắn cho sinh viên Khóa 14, Trường ĐHKH-ĐHTN.

### KẾT LUẬN

Việc tập luyện và thi đấu nội dung chạy ngắn, cụ thể là chạy 100m có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, thành tích thể thao cho sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và chất lượng đào tạo ở cơ sở giáo dục.

- Thực trạng tập luyện và thể lực của sinh viên Khóa 14 Trường ĐHKH-ĐHTN còn bộc lộ nhiều hạn chế và chưa đạt yêu cầu.

- Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 7 bài tập phát triển thể lực trong chạy cự ly ngắn cho sinh viên Khóa 14, Trường ĐHKH-ĐHTN gồm:

- Bài tập 1: Chạy đạp sau 30m

- Bài tập 2: Chạy 80m tốc độ cao

- Bài tập 3: Chạy biến tốc 50m chậm, 50m nhanh

- Bài tập 4: chạy nâng cao đùi tại chỗ (phút) di chuyển (30m)

- Bài tập 5: Chạy 200m tốc độ tối đa

- Bài tập 6: Tại chỗ bật xa

- Bài tập 7: Chạy việt dã 2000m

Các bài tập được lựa chọn đã nâng cao thể lực thể lực, góp phần nâng cao thành tích trong chạy cự ly ngắn cho sinh viên.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm (1992), "Lượng vận động trong tập luyện thể thao", *Tạp chí Giáo dục thể chất*, Bộ GD&ĐT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

## SUMMARY

**CHOOSING ADVANCED PHYSICAL EXERCISE TO IMPROVE RESULTS OF SPRINTING FOR 14<sup>th</sup> COURSE STUDENTS AT UNIVERSITY OF SCIENCES – THAI NGUYEN UNIVERSITY****Phạm Thị Bích Thảo<sup>1\*</sup>, Nguyễn Thanh Trung<sup>2</sup>**<sup>1</sup>University of Sciences – TNU, <sup>2</sup>University of Education - TNU

This study is based on the use of the common research methodologies on physical education and sports to evaluate the current physical strengths of the students at University of Sciences – Thai Nguyen University (TNUS). And then, 7 types of advanced physical exercise to improve the results of sprinting for 14<sup>th</sup> Course TNUS students are chosen. The results show that when the above types are applied into the lessons, they make a great contribution to improving TNUS students' academic achievements and the quality of training.

**Keywords:** *Physical education, University of Sciences - Thai Nguyen University, exercise, methods, sports, physical strengths*

Ngày nhận bài: 16/02/2017; Ngày phản biện: 13/03/2017; Ngày duyệt đăng: 28/6/2017

\* Tel. 0972824555; Email: phantheodhkh@ gmail.com