

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI VIỆC PHÁT TRIỂN SỨC NHANH TRONG CHẠY CỤ LY NGẮN 100M CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

Nguyễn Thị Dung
Trường Đại học Tây Bắc

Tóm tắt: Bài báo xác định các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc, trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng các yếu tố, làm cơ sở lựa chọn biện pháp phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc.

Từ khóa: Thực trạng sức nhanh, chạy ngắn 100m, phát triển sức nhanh, yếu tố ảnh hưởng.

1. Đặt vấn đề

Trường Đại học Tây Bắc là một cơ sở đào tạo đa ngành, đa cấp, có nhiệm vụ đào tạo nguồn nhân lực bậc đại học và cao học cho cả vùng trung du và miền núi phía Bắc. Ngoài chức năng đào tạo, trường đồng thời là trung tâm nghiên cứu khoa học và chính sách quản lý lớn của miền bắc Việt Nam.

Giáo dục thể chất trong trường học hiện nay là một quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thể hệ trẻ hoàn thiện những phẩm chất, nhân cách bên cạnh đó còn trang bị cho các em những kĩ năng vận động cơ bản là cơ sở tiền đề cho các giai đoạn phát triển thể chất của sinh viên

Thực tế cho thấy để sinh viên có sức khỏe tốt, học tập đạt hiệu quả cao, có hứng thú học môn GDTC và phát triển năng khiếu thể thao thì điều cốt yếu là phải phát triển ở các em các tố chất: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo... và đặc biệt là sức nhanh.

Sức nhanh là một tổ hợp thuộc tính chức năng của con người. Nó quy định chủ yếu và trực tiếp đặc tính tốc độ động tác cũng như thời gian phản ứng vận động. Các em có sự thay đổi lớn về tâm sinh lí, với tính cách mạnh mẽ, hiếu thắng, muốn khẳng định mình trên mọi lĩnh vực, các em luôn tìm kiếm và khám phá những điều mới mẻ trong cuộc sống. Các em dễ sa ngã vào các tệ nạn xã hội, bên cạnh đó các em chưa nhận thức đầy đủ về GDTC khiến các em ít quan tâm tới việc rèn luyện thân thể.

Để có căn cứ lựa chọn và tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy cự ly ngắn

100m, việc đánh giá chính xác thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển sức nhanh trong chạy 100m cho đối tượng sinh viên không chuyên tại Trường là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

Trong quá trình nghiên cứu, bài báo đã sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học TDDT, bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

2.1. Xác định các yếu tố cơ bản chi phối tới phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc

Hiệu quả phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố khách quan và chủ quan, ảnh hưởng trực tiếp và gián. Tiến hành xác định các yếu tố cơ bản chi phối tới hiệu quả phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc thông qua tham khảo tài liệu và xin ý kiến trực tiếp của các chuyên gia, kết quả bước đầu đã xác định được 8 yếu tố.

Để lựa chọn được các yếu tố chính ảnh hưởng tới hiệu quả phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên tại Trường, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 22 người, trong đó có 5 nhà khoa học, 7 chuyên gia GDTC, 10 giảng viên Bộ môn TDDT bằng phiếu hỏi. Cách trả lời theo 2 mức tán thành và không tán

thành. Chúng tôi sẽ lựa chọn những yếu tố đạt từ 70% ý kiến tán thành ở các nhóm đối tượng phỏng vấn là những yếu tố chính ảnh hưởng tới

phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên tại Trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố cơ bản chi phối tới phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc

TT	Yếu tố	Nhà khoa học (n = 5)		Chuyên gia GDTC (n = 7)		Giảng viên BM TDTT (n = 10)	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Chương trình môn học	5	100%	7	100%	10	100%
2	Yếu tố người dạy	4	80%	6	85,7%	10	100%
3	Yếu tố người học	4	80%	6	85,7%	9	90%
4	CSVC phục vụ dạy và học	5	100%	5	71,4%	9	90%
5	Phương pháp dạy học GDTC	5	100%	7	100%	8	90%
6	Trình độ phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m	4	80%	5	71,4%	7	70%
7	Công tác chỉ đạo, quản lý hoạt động dạy học GDTC	3	60%	3	42,9%	5	50%
8	Cơ chế, chính sách khuyến khích nâng cao chất lượng dạy và học	3	60%	4	57,1%	6	60%

Qua bảng 1 cho thấy xác định được 5 yếu tố chính ảnh hưởng tới hiệu quả môn học GDTC 2 tại trường Đại học Tây Bắc gồm các yếu tố từ 1 - 5. Riêng yếu tố 6, 7, 8, có ý kiến tán thành <70% tổng số ý kiến phỏng vấn ở các nhóm nên bị loại.

2.2. Thực trạng chương trình Giáo dục thể chất

Chương trình GDTC hiện tại triển khai theo chương trình mới được cải tiến, bao gồm hai học phần: GDTC 1 là bắt buộc và GDTC 2 là các môn thể thao tự chọn.

Bảng 2. Thực trạng nội dung chương trình giáo dục thể chất

TT	Mã học phần	Tên học phần	Số TC	Loại tín chỉ				Môn TQ	
				Lên lớp					Tự học
				LT	BT	TL	TH		
Khối kiến thức cơ bản			1						
1	GDT0002	Giáo dục thể chất 1	1				30	30	
Khối kiến thức tự chọn									
2		Giáo dục thể chất 2	Sinh viên chọn một trong các học phần						
2.1	GDT0003	Chạy 100m	2				60	60	GDT0002
2.2	GDT0004	Nhảy xa	2				60	60	GDT0002
2.3	GDT0005	Đẩy tạ	2				60	60	GDT0002
2.4	GDT0006	Bóng ném	2				60	60	GDT0002
2.5	GDT0007	Bóng chuyền	2				60	60	GDT0002
2.6	GDT0008	Bóng bàn	2				60	60	GDT0002
2.7	GDT0009	Nhảy Aerobic	2				60	60	GDT0002
2.8	GDT0010	Thể dục nhịp điệu	2				60	60	GDT0002

Nội dung học môn chạy 100m gồm các nội dung sau:

Phần Lý thuyết: Sự hình thành và phát triển, ý nghĩa tác dụng của tập chạy cự ly ngắn 100m, luật chạy cự ly ngắn, phương pháp trọng tài chạy cự ly ngắn.

Phần dạy học kỹ thuật động tác: Xây dựng khái niệm kỹ thuật, các bài tập hỗ trợ cho kỹ thuật chạy cự ly ngắn, học kỹ thuật chạy giữa quãng (chạy trên đường thẳng), kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, chạy chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng, kỹ thuật chạy về đích và đánh đích, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m.

Kết quả khảo sát cho thấy, số lượng các môn thuộc khối kiến thức tự chọn là 8 môn thể thao

nhưng một số môn chưa phù hợp với đặc điểm và nhu cầu sinh viên đa phần là con em các dân tộc Tây Bắc và lưu học sinh Lào đang theo học tại trường. Do vậy đây là một yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng môn học. Bên cạnh đây nội dung học chạy 100m còn chưa phong phú, dẫn đến không tạo được hứng thú và yêu thích môn học, làm ảnh hưởng đến phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m của sinh viên không chuyên.

2.3. Thực trạng đội ngũ giảng viên

Trường Đại học Tây Bắc đã thành lập Khoa TĐTT, có nhiệm vụ giảng dạy chương trình GDTC cho tất cả các khoa của trường. Tổng số giảng viên của Khoa hiện nay là 24 giảng viên. Đặc điểm đội ngũ giảng viên được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giảng viên Khoa TĐTT Trường Đại học Tây Bắc.

TT	Nội dung		Số lượng
1	Trình độ đào tạo	Cao đẳng, Đại học	0
		Thạc sĩ	20
		Tiến sĩ	4
2	Thâm niên (năm)	Trên 10 năm	7
		Dưới 10 năm	17
3	Chuyên môn	Điền kinh	6
		Thể dục	1
		Bóng chuyền	6
		Võ, QL	4
		Bóng ném	1
		Cầu lông	2
		Bóng đá	3
		Bóng rổ	1
		Sinh lý người	1
4	Giới tính	Nam	19
		Nữ	5

Số lượng và chất lượng các giảng viên bước đầu đã đáp ứng được yêu cầu nhiệm vụ theo chương trình đào tạo mới. Việc đào tạo, bồi dưỡng nâng cao nghiệp vụ cho các giảng viên trong Khoa được Nhà trường hết sức quan tâm và tạo mọi điều kiện để các giảng

viên được tham gia học tập nâng cao trình độ. Trình độ đào tạo của các giảng viên đáp ứng được yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Đây là nhân tố thuận lợi, quyết định nhất tới sự phát triển của công tác GDTC trong những năm tiếp theo.

2.4. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC 2 (chạy cự ly ngắn 100m) của sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Tây Bắc

Với mục đích nhằm phát triển và nâng cao thành tích chạy 100m mà còn trang bị những kiến thức chuyên môn, năng lực thể chất cũng như nhằm phát triển con người toàn diện, phục vụ cho việc học tập, giảng dạy, lao động trong tương lai.

Trong quá trình học tập chạy cự ly ngắn 100m việc sử dụng các bài tập nhằm đáp ứng được nhu cầu của môn học là vô cùng quan

trọng, đó là cơ sở để xây dựng quá trình tập luyện các tố chất thể lực một cách hệ thống, tăng sự hấp dẫn của giờ học, tạo sự hứng thú và tích cực tập luyện nhằm nâng cao tố chất, thành tích môn học. Các trò chơi vận động được kết hợp vào giờ học đáp ứng được các yêu cầu trên.

Để đánh giá thực trạng thành tích và kết quả học tập môn GDTC 2 chạy cự ly ngắn 100m của sinh viên đề tài đã lấy số liệu thi kết thúc học phần GDTC 2 (chạy 100m) sinh viên K56 là 425 SV, K57 là 442 SV, K58 là 378 SV.

Bảng 4. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC 2 (chạy cự ly ngắn 100m) của sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Tây Bắc

Khoá	Kết quả học tập									
	Điểm A		Điểm B		Điểm C		Điểm D		Điểm F	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
K58 n = 378 SV	57	15,1%	62	16,4%	88	23,3%	149	39,4%	22	5,8%
K57 n = 442 SV	61	13,8%	73	16,5%	102	23,1%	168	38%	38	8,6%
K56 n = 425 SV	67	15,8%	77	18,1%	107	25,2%	138	32,4%	36	8,5%

Qua bảng 4 ta thấy kết quả thi học phần đã đáp ứng được phần nào yêu cầu về nâng cao thể lực cho sinh viên khi kết thúc môn học. Nhưng thành tích bị phân hóa nhiều ở các thang điểm điểm của K58 điểm F chiếm 5,8%, K57 điểm F chiếm 8,6%, K56 điểm F chiếm 8,5%. Điều này khẳng định thêm thành tích và điểm sau khi kết thúc môn học chưa cao chỉ ở mức trung bình.

Do vậy đòi hỏi trong quá trình học giảng viên cần tăng cường đổi mới phương pháp và hình thức tập luyện để thành tích đạt được cao hơn.

2.5. Cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất

Kết quả thống kê cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng sân bãi dụng cụ phục vụ giảng dạy và tập luyện

TT	Sân bãi, dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng
1	Sân bóng đá	1	Tốt	Đạt
2	Sân bóng chuyền	3	Trung bình	Đạt
3	Sân bóng rổ	1	Trung bình	Đạt
4	Sân cầu lông, đá cầu	5	Trung bình	Đạt
5	Sân bóng ném	1	Trung bình	Đạt
6	Đường chạy 100m	2	Trung bình	Đạt
7	Đường chạy cự ly Trung bình	1	Trung bình	Đạt
8	Sân đẩy tạ	2	Trung bình	Đạt

TT	Sân bãi, dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng
9	Đệm nhảy cao	6	Trung bình	Đạt
10	Hố nhảy xa	2	Trung bình	Đạt
11	Xà đơn	3	Trung bình	Đạt
12	Xà kép	3	Trung bình	Đạt
13	Xà lệch	2	Trung bình	Đạt
14	Bàn bóng bàn	3	Trung bình	Đạt
15	Bể bơi	0		
16	Nhà thi đấu	0		
17	Sân vận động	0		

Nhà trường đang trong giai đoạn phát triển, cơ sở vật chất và dụng cụ sân bãi tập luyện phục vụ giảng dạy còn hạn chế, đặc biệt là cơ sở dành cho các nội dung điền kinh. Các đường chạy chủ yếu được sử dụng là đường đi trong khuôn viên trường là một hạn chế lớn đến việc đảm bảo chất lượng giảng dạy, dẫn đến ảnh hưởng không nhỏ đến phát triển sức nhanh của sinh viên không chuyên.

2.6. Thực trạng sử dụng các trò chơi vận động nhằm nâng cao sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc

Phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên là nhiệm vụ cơ bản, trọng tâm của công tác GDTC.

Các phương pháp và phương tiện GDTC rất đa dạng, việc tìm kiếm các phương pháp thay thế các bài tập thể lực đơn thuần gây hứng thú tập luyện là một đòi hỏi đối với các giảng viên trong việc tích cực hóa nội dung giảng dạy. Lý luận và phương pháp GDTC đã chỉ ra, trò chơi vận động (TCVD) là một trong những phương tiện phát triển các tố chất vận động cơ bản như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo, trong đó hiệu quả tác dụng nâng cao năng lực sức nhanh phản ứng vận động (là một thành phần cấu trúc của tố chất sức nhanh) được phát huy cao nhất. Để tìm hiểu về mức độ sử dụng các TCVD trong phát triển sức nhanh cho sinh viên không chuyên được tiến hành qua phỏng vấn các giảng viên. Kết quả được trình bày tại các bảng 6 và 7.

Bảng 6. Mức độ thay thế các trò chơi vận động vào giờ học chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên (n=24)

Giai đoạn kỹ thuật chạy 100m	Mức độ thay thế			
	100%	50%	25%	Không thay thế
Giai đoạn xuất phát			x	
Giai đoạn chạy lao sau xuất phát			x	
Giai đoạn Chạy giữa quãng		x		
Giai đoạn về đích			x	

Qua bảng 6 cho thấy các giảng viên chỉ sử dụng các TCVD để thay thế các bài tập thể lực trong giảng dạy chạy cự ly ngắn 100m cho sinh

viên không chuyên ở mức 25%. Điều này đã làm giảm sự hứng thú, tính tích cực của sinh viên trong học tập.

Bảng 7. Thực trạng các trò chơi vận động được sử dụng trong giờ học chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên

TT	Trò chơi vận động	Tần suất sử dụng			
		Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Không bao giờ
1	Vác đạn tải thương			x	
2	Chuyền bóng qua đầu		x		
3	Tránh bóng				
4	Lăn bóng tiếp sức		x		
5	Người thừa thứ ba	x			
6	Hoàng Anh, Hoàng Yến			x	
7	Cướp cờ				x
8	Bóng chuyên sáu		x		

Qua bảng 7 ta thấy các TCVD được các giảng viên sử dụng chỉ ở mức thỉnh thoảng hoặc hiếm khi sử dụng, điều đó khẳng định thêm giáo viên chưa đổi mới cách thức và phương pháp học tập để nâng cao hiệu quả giờ học, làm cho các giờ học nhàm chán và khuôn mẫu, sinh viên tập luyện chủ yếu là các bài tập thể lực đơn thuần.

2.4.2. Thực trạng trình độ phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m của sinh

viên khối không chuyên Trường Đại học Tây Bắc

Để đánh giá thực trạng mức độ phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m của sinh viên đề tài đã lựa chọn và tiến hành kiểm tra 03 test (30m tốc độ cao, chạy 30m xuất phát thấp, chạy 100m xuất phát thấp) trên nhóm đối tượng là 150 sinh viên K57 thời điểm khi bắt đầu và kết thúc môn học.

Bảng 8. Thực trạng mức độ phát triển sức nhanh của sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc trong chạy cự ly ngắn 100m (n=150)

Thông số	30m tốc độ cao		30m xuất phát thấp		100m xuất phát thấp	
	Bắt đầu học	Kết thúc môn	Bắt đầu học	Kết thúc môn	Bắt đầu học	Kết thúc môn
\bar{X}	6,5	6,4	7,2	7,1	17,90	17,70
δ	$\pm 0,18$	$\pm 0,19$	$\pm 0,21$	$\pm 0,22$	$\pm 0,3$	$\pm 0,4$
$t_{\text{tính}}$	0,80		0,87		0,57	
p	> 0,05					

Qua bảng 8 ta thấy kết quả kiểm tra khi kết thúc môn học cao hơn khi bắt đầu, nhưng sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Kết quả đã đặt ra nhiệm vụ cần thiết phải lựa chọn và ứng dụng những giải pháp khoa học để phát triển sức nhanh cho sinh viên không chuyên trong tiến trình giảng dạy.

3. Kết luận:

Xác định được 6 yếu tố cơ bản chi phối tới phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc gồm:

- Chương trình môn học.
- Yếu tố người dạy.
- Yếu tố người học.

- CSVC phục vụ dạy và học.
- Phương pháp dạy học GDTC.
- Trình độ phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m

Trên cơ sở đó đã đánh giá thực trạng các yếu tố cơ bản chi phối hiệu quả tới phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên không chuyên tại Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Lê Văn Lãm (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*. Nxb TĐTT, Hà Nội.

[2] Lê Văn Lãm (2008), *Thể dục thể thao trường học*. Nxb TĐTT, Hà Nội.

[3] Lưu Quang Hiệp và cộng sự (2003), *Sinh lý học TĐTT*. Nxb TĐTT, Hà Nội.

[4] Phạm Vĩnh Thông (1999), *Trò chơi vận động và vui chơi giải trí*. Nxb Giáo dục.

[5] Trần Đồng Lâm (1996), *100 trò chơi vận động cho học sinh tiểu học*. Nxb Giáo dục.

[6] Thái Duy Tuyên (2010), *Phương pháp dạy học truyền thống và đổi mới*. Nxb giáo dục, Hà Nội.

[7] Vũ Đức Thu (1999), *Lý luận và phương pháp GDTC*. Nxb TĐTT.

THE CURRENT SITUATION OF FACTORS AFFECTING RAPID STRENGTH DEVELOPMENT IN 100M RUNNING OF NON-PHYSICAL EDUCATION MAJORS AT TAY BAC UNIVERSITY

Nguyen Thi Dung
Tay Bac University

Abstract: *The paper identifies the factors affecting the development of rapid strength in short-distance running of 100m of non-physical education majors at Tay Bac University. Thereafter, the influencing levels the factors are considered as a basis for selecting measures to develop rapid strength in 100m running for non-physical education majors at Tay Bac University.*

Keywords: *current situation of rapid strength, short-distance running of 100m, developing rapid strength, influencing factors.*

Ngày nhận bài: 7/8/2019. Ngày nhận đăng: 20/9/2019.

Liên lạc: Nguyễn Thị Dung; e-mail: dungnguyentbu@gmail.com