

THÔNG TIN KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thông tin chung

- Tên đề tài: Xây dựng hệ thống bài tập kỹ thuật trong chạy cự ly ngắn cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Nghệ thuật TW
- Mã số: K2023-11
- Chủ nhiệm: ThS. Bùi Thị Huyền
- Cơ quan chủ trì: Trường ĐHSPT Nghệ thuật TW
- Thời gian thực hiện: từ tháng 01 năm 2023 đến tháng 12 năm 2023

2. Mục tiêu

Đề tài nghiên cứu lựa chọn và xây dựng một số bài tập kỹ thuật trong chạy cự ly ngắn cho sinh viên Trường ĐHSPT Nghệ thuật TW giúp sinh viên nâng cao khả năng xuất phát và chạy lao sau xuất phát để phát huy được lực đạp vào bàn đạp giúp sinh viên đạt tốc độ tối đa hoặc gần tối đa sớm nhất và từ đó cải thiện thành tích trong chạy cự ly ngắn 100m xuất phát thấp có bàn đạp.

3. Tính mới và sáng tạo

Đây là một công trình nghiên cứu đã hệ thống hoá, khái quát được những vấn đề lý luận và thực tiễn của việc sinh viên học tập và tập luyện môn Điền kinh, nội dung chạy cự ly ngắn 100m xuất phát thấp có bàn đạp của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Nghệ thuật TW. Giúp sinh viên có thêm nhiều bài tập nâng cao khả năng xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự ly ngắn có bàn đạp. Thực hiện tốt 2 kỹ thuật này giúp cho sinh viên phòng tránh chấn thương, tập luyện an toàn, đạt hiệu quả tốt trong tập luyện, cải thiện thành tích chạy rất nhiều.

4. Kết quả nghiên cứu

Dựa trên những cơ sở lý luận và thực tiễn đã nghiên cứu, dựa trên những căn cứ, những nguyên tắc để lựa chọn và xây dựng bài tập, đề tài đã đưa ra được ba nhóm bài tập giúp sinh viên nâng cao khả năng xuất phát và chạy lao sau xuất phát bao gồm: nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật xuất phát thấp trong chạy ngắn, nhóm bài tập hỗ trợ khả năng phản ứng vận động và bài tập phát triển sức mạnh tốc độ. Việc áp dụng các nhóm bài tập này vào quá trình học tập và tập luyện đã giúp sinh viên

cải thiện được khả năng xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong học tập và tập luyện Điền kinh.

5. Sản phẩm

Một báo cáo tổng hợp kết quả nghiên cứu của đề tài.

Một bài báo đăng tạp chí có chỉ số quốc tế ISSN.

6. Hiệu quả, phương thức chuyển giao kết quả nghiên cứu và khả năng áp dụng

Đề tài sau khi được nghiệm thu là tài liệu tham khảo cho giảng viên và sinh viên trong quá trình dạy và học giúp nâng cao khả năng xuất phát và chạy lao sau xuất phát của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Nghệ thuật TW.