

Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Trung học phổ thông Lương Sơn, Hòa Bình

TS. Phùng Xuân Dũng; CN. Tạ Văn Long ■

TÓM TẮT:

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cũng như thông qua các phương pháp nghiên cứu chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng bài tập (BT) phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) của nam vận động viên (VĐV) chạy 100m của nhà trường. Thông qua nghiên cứu lựa chọn được 12 BT phát triển SMTĐ nâng cao thành tích chạy 100m cho nam VĐV đội tuyển điền kinh trường Trung học phổ thông (THPT) Lương Sơn - Hòa Bình.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, thành tích chạy 100m, nam vận động viên đội tuyển Điền kinh, trường Trung học phổ thông Lương Sơn

ABSTRACT:

Based on theory and practice, as well as different research methods, we have evaluated the status of doing speed development exercises of 100m male runners of the school. Through researching, we have selected 12 speed development exercises to enhance 100m running performance for male runners of Luong Son high school, Hoa Binh city.

Keywords: Exercises, speed, 100m running performance, male runner of athletics team, Luong Son high school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay ở nước ta chạy cự ly ngắn 100m là môn thể thao được giảng dạy và huấn luyện rộng khắp tại các trường phổ thông, đây là môn thể thao luôn được lựa chọn là nội dung thi đấu chính thức tại các giải thi đấu Thể dục Thể thao của học sinh, sinh viên như hội khỏe Phù Đổng các cấp...

Trường THPT Lương Sơn là một trường có bề dày truyền thống trong việc tổ chức huấn luyện các đội tuyển năng khiếu TDTT tham gia thi đấu các giải cấp huyện, cấp thành phố. Tuy nhiên do điều kiện thực tế còn nhiều khó khăn nên việc tuyển chọn huấn luyện đội tuyển còn nhiều hạn chế, thiếu bài bản chưa vận dụng những cơ sở khoa học vào công tác huấn luyện. Chủ yếu giáo viên chỉ hướng dẫn về cách thức, luật, quy trình tham gia thi đấu, còn thành tích chủ yếu dựa vào năng lực sẵn có của VĐV, chưa chú ý đến huấn luyện nâng cao các tố chất thể lực cho học sinh đội tuyển nhất là các BT phát triển SMTĐ, liên quan và quyết định trực tiếp đến kết quả tập luyện và thành tích chạy cự ly ngắn 100m.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng tính bức thiết của vấn đề, căn cứ vào các yêu cầu thực tiễn đòi hỏi nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Ứng dụng**

bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Trung học phổ thông Lương Sơn - Hòa Bình”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển SMTĐ nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 12 BT phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu gồm:

BT1 Chạy 30m tốc độ cao (thực hiện 5 lần, quãng

**Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho nam VĐV
Đội tuyển Điền kinh trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình (n = 26)**

TT	Nội dung test đánh giá	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	25	96	1	4
2	Chạy 60m XPC (S)	20	76	6	24
4	Chạy 30m XPC (s)	24	92.3	2	7.7
5	Thành tích chạy XPT 100m(s)	26	100	0	0

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu (n = 18)

TT	Các test	Kết quả kiểm tra		Hệ số tương quan(r)
		Lần1 ($\bar{X} \pm \delta$)	Lần2($\bar{X} \pm \delta$)	
1	Bật xa tại chỗ(m)	240 $\pm$ 0.14	241 $\pm$ 0.18	0.88
2	Chạy 30m tốc độ cao (s)	4.1 $\pm$ 0.31	4.13 $\pm$ 0.42	0.89
3	Chạy 100m xuất phát thấp (S)	12.62 $\pm$ 3.08	12.6 $\pm$ 3.10	0.84

ngủ 5-6 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT2 Bật xa tại chỗ (thực hiện 8 lần x 4 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT3 Gánh tạ (20kg) ngồi 1/2 (thực hiện 6-8 lần, quãng nghỉ 3-5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT4 Chạy đạp sau 50m (thực hiện 4 lần x 2 bên x 3 tổ, quãng nghỉ 5-7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT5 Bật 5 cấp (thực hiện 5 lần x 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT6 Bật qua rào (8 rào) (thực hiện 4 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT7 Bật ôm gối (thực hiện 15 lần x 4 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT8 Tập nhảy dây 50 lần (thực hiện 6 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT9 Chạy biến tốc (100mn - 100mc) x 3 vòng (thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 5-7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT10 Đứng lên ngồi xuống 1 chân (thực hiện 20 lần x 3 tổ quãng nghỉ 3-5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT11 Gánh tạ 10kg tập cao đùi nhanh tại chỗ (thực hiện 25 lần x 4 tổ quãng nghỉ 3-5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT12 Chạy xuất phát cao 60m (thực hiện 3 lần x 2 tổ Quãng nghỉ 3-5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn các Test đánh giá sự phát triển SMTĐ nhằm nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho nam VĐV Đội tuyển Điền kinh trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

- Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện chạy cự ly ngắn 100m cho nam VĐV Đội tuyển Điền kinh trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình, chúng tôi đã thống kê được 04 test để đánh giá trình độ SMTĐ BT nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: có 03 Test có ý kiến tán thành cao sự tán đồng từ 90.0% trở lên được lựa chọn gồm:

1. Bật xa tại chỗ (cm).
2. Chạy 30m XPC (s).
3. Thành tích chạy xuất phát thấp 100m(s)

- Xác định độ tin cậy: chúng tôi tiến hành kiểm tra 02 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau, và trong cùng một thời điểm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: cả 03 test đã qua kiểm tra đều thể hiện độ tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ tin cậy cao ($r > 0.80$ với $p < 0.05$). Điều đó cho thấy các test trên đây đều thể hiện mối tương quan mạnh có đủ độ tin cậy để đánh giá trình độ SMTĐ thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho nam VĐV Đội tuyển Điền kinh trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình.

- Xác định tính thông báo của các test: để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào ứng dụng trong thực tế đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy cự ly ngắn 100m trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình, đề tài tiến hành xác định mối tương quan của các test đã lựa chọn (qua phỏng vấn) với thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả bảng 3 cho thấy hệ số tương quan giữa các chỉ số do chúng tôi lựa chọn với thành tích chạy

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ SMTĐ đã lựa chọn với thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu (n = 18)

TT	Các test	Hệ số tương quan(r)	p
1	Bật xa tại chỗ(m)	0.858	< 0.05
2	Chạy 30m tốc độ cao (s)	0.863	< 0.05
3	Chạy 100m xuất phát thấp (S)	0.872	< 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra của nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.40 $\pm$ 0.8	2.41 $\pm$ 0.6	0.95	>0.05
2	Chạy 30m tốc độ cao (s)	4.48 $\pm$ 0.11	4.51 $\pm$ 0.14	1.13	>0.05
3	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	12.71 $\pm$ 1.21	12.73 $\pm$ 1.17	1.32	>0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra của nhóm TN và ĐC sau TN

STT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.48 $\pm$ 0.16	2.56 $\pm$ 0.24	3.47	<0.05
2	Chạy 30m tốc độ cao (s)	4.39 $\pm$ 0.15	4.12 $\pm$ 0.20	3.52	<0.05
3	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	12.68 $\pm$ 1.21	12.42 $\pm$ 2.13	3.06	<0.05

100m của đối tượng nghiên cứu cứu là mối tương quan chặt ($0.058 < r < 0.872$ với $p < 0.05$). Như vậy các test mà đề tài đã lựa chọn có đầy đủ tính thông báo để ứng dụng đánh giá trình độ SMTĐ chạy 100m cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình.

2.2. Ứng dụng đánh giá hiệu quả BT phát triển SMTĐ nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Trung học Phổ thông Lương Sơn - Hòa Bình

2.2.1. Tổ chức TN

Quá trình TN được tiến hành trong 4 tháng, đối tượng TN là 18 nam VĐV đội tuyển điền kinh của trường.

Nhóm TN: 9 nam VĐV được tập luyện theo các BT mà đề tài chúng tôi nghiên cứu ứng dụng.

Nhóm ĐC: 9 nam VĐV được tập luyện theo các BT mà nhà trường đang áp dụng.

2.1.2. Kết quả và phân tích kết quả TN sơ phạm

- Kết quả trước TN: đánh giá hiệu quả BT phát triển SMTĐ nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh trước TN. Kết quả được trình bày tại bảng 4

Qua bảng 4 cho thấy: trước TN thành tích kiểm tra ở 03 tests bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và thành tích chạy 100m của nhóm TN và nhóm đối chiếu là đồng đều

nhau, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Chứng tỏ 2 nhóm trước TN có trình độ SMTĐ và thành tích nhảy xa tương đương nhau.

- Kết quả sau TN: đánh giá hiệu quả BT phát triển SMTĐ nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh sau 4 tháng TN. Kết quả được trình bày tại bảng 5

Qua bảng 5 cho thấy sau 4 tháng TN cả 03 tests kiểm tra bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và thành tích 100m xuất phát thấp của nhóm TN phát triển tốt hơn so với nhóm đối chiếu với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Như vậy sự khác biệt thành tích giữa nhóm TN và nhóm đối chiếu là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất thấp $p < 0,05$. Như vậy những BT mà chúng tôi đưa vào TN đó có kết quả tốt hơn những BT vẫn thường sử dụng của nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 03 tests kiểm tra đảm bảo độ tin cậy tính thông báo gồm: bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy 100m xuất phát thấp và 12 BT thông qua quá trình TN đã chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển sức mạnh chạy cự ly ngắn 100m cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Thị Đông (2004), *luận và phương pháp giáo dục TDTT trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Phạm Khắc Học (2004), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Ozolin. M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Khóa luận tốt nghiệp năm 2018 “Lựa chọn một số BT phát triển SMTĐ nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường THPT Lương Sơn - Hòa Bình”, Tạ Văn Long.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 16/7/2020; ngày phản biện đánh giá: 21/9/2020; ngày chấp nhận đăng: 25/10/2020)