

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHẠY 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

ThS. Nguyễn Đức Toàn¹; ThS. Nguyễn Anh Tuấn²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập có hiệu quả nhằm phát triển sức bền tốc độ (SBTD) cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, chạy 100m, trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Summary: Through the use of standard scientific research methods in Sports Science, we have identified 16 effective exercises for developing endurance and speed for male 100m sprinters on the Track and Field team at the University of Economics and Technology.

Keywords: Exercises, endurance and speed, 100m sprint, University of Economics and Technology...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐHKT - KTCN) có chức năng đào tạo ra những cán bộ có kiến thức về lĩnh vực Công nghiệp. Để nâng cao được trình độ thể lực chung, góp phần nâng cao hiệu quả công tác rèn luyện thể chất nói chung và hiệu quả học tập môn học GDTC nói riêng, đáp ứng mục tiêu đào tạo hiện nay của nhà trường, thì việc phát triển đội tuyển và SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN là việc làm cần thiết.

Vấn đề nghiên cứu về bài tập môn Điền kinh đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Duy Quyết (2012), Nguyễn Thành Long (2015), Vũ Quỳnh Như (2017), Nguyễn Trọng Hồ (2088), Nguyễn Đăng Trường (2022)... Các tác giả chủ yếu tập trung nghiên cứu đề xuất xây dựng các bài tập chuyên môn, các bài tập nâng cao thể lực chuyên môn, cho vận động viên (VĐV). Xong chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN. Đó là cơ sở để chúng tôi tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu,

phỏng vấn toạ đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh

Qua phân tích, tổng hợp các tài liệu chuyên môn, đã xác định được 22 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường.

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và giáo viên đang trực tiếp giảng dạy môn Điền kinh ở các trường, các trung tâm TDTT. Với tổng số phiếu phát ra, thu về là 20 phiếu. Quy định chỉ lựa chọn những bài tập có kết quả phỏng vấn đạt tổng điểm từ 42 điểm trở lên (tương đương với 75 % tổng điểm tối đa có thể đạt được). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1

Từ bảng 1 cho thấy, có 16/22 bài tập có đa số ý kiến lựa chọn (là các bài tập được in đậm tại bảng 1). 6 bài tập còn lại, do có số ý kiến lựa chọn thấp, nên đề tài loại bỏ, không sử dụng trong các bước nghiên cứu tiếp theo.

Cách thực hiện bài tập được lựa chọn cụ thể như sau:

- Bài tập 1: Chạy 60m (3 lần x 3 tổ, 90 - 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 2 phút, giữa tổ 3phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh (n =20)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn				
		Ưu tiên 1 (3 đ)	Ưu tiên 2 (2 đ)	Ưu tiên 3 (1 đ)	Tổng điểm	Phần trăm
1	Chạy 20 m	5	3	12	33	55.00
2	Chạy 60m	16	3	1	55	91.66
3	Chạy 80m	18	2	0	58	96.66
4	Chạy 100m	20	0	0	60	100
5	Chạy 120m	17	2	1	56	93.33
6	Chạy 150m	16	3	1	55	91.66
7	Chạy 200m	18	2	0	60	96.66
8	Chạy 300m	5	3	12	33	55.00
9	Chạy (30m + 60m)	17	2	1	56	93.33
10	Chạy(60m +120m)	16	3	1	55	91.66
11	Chạy(80m+ 150m)	18	2	0	60	96.66
12	Chạy 40m biến tốc	2	3	15	27	45.00
13	Chạy (60m+80m+100m+120m)	5	3	12	33	55.00
14	Chạy (100m + 200m + 300m)	17	2	1	56	93.33
15	Chạy (200m + 400m + 600m)	2	3	15	27	45.00
16	Chạy (120m+80m+60m+30m)	17	2	1	56	93.33
17	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm	16	3	1	55	91.66
18	Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm	18	2	0	60	96.66
19	Chạy đạp sau 30m, 60m	2	3	15	27	45.00
20	Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm	17	2	1	56	93.33
21	Chạy (200m + 400m)	17	2	1	56	93.33
22	Chạy lặp lại 400m	16	3	1	55	91.66

- Bài tập 2: Chạy 80m (3 lần x 3 tổ, 90 - 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 2 phút, giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Chạy 100m (3 lần x 2 tổ, 90 - 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Chạy 120m (3 lần x 2 tổ, 85 - 92% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Chạy 150m (3 lần x 2 tổ, 85 - 90% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Chạy 200m (3 lần x 2 tổ, 85 - 90% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Chạy (30m + 60m) (Chạy 30m ' 3 lần, 60m ' 2 lần) ' 2 tổ, 90- 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 - 5 phút, giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Chạy(60m +120m) (Chạy 60m ' 3 lần, 120m ' 2 lần) ' 2 tổ, 90- 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 - 5 phút, giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Chạy (80m+ 150m) (Chạy 80m ' 3 lần, 150m ' 2 lần) ' 2 tổ, 85- 90% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 - 5 phút, giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Chạy (100m + 200m + 300m) (3 tổ, 85% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Chạy (120m+80m+60m+30m) (3 tổ, 85 - 90% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm (5 tổ, 85 - 90% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm (4 tổ, 85 - 90% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Di Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm (100m ' 3 lần, việt dã 300m ' 1 lần, 85 - 90% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di Chạy (200m + 400m)(200m: 90 - 95% tốc độ tối đa; 400m: 85 - 90% tốc độ tối đa, Số lần lặp lại 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các lần là 5 phút, giữa các tổ là 10 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Chạy lặp lại 400m (lặp lại 4 lần x 2 tổ, 85 - 90% tốc độ tối đa nghỉ giữa các lần là 5 phút, giữa các tổ là 10 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 16 nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKHT - KTCN được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm TN: 08 VĐV, tập luyện trong điều kiện là tuân theo giáo án của giáo viên và cùng tập song song với nhóm thực nghiệm

+ Nhóm ĐC: 11 VĐV, tập theo nội dung của chúng tôi lựa chọn

- Thời gian thực nghiệm: Trên cơ sở 16 bài tập vào 6 ngày trong tuần, chúng tôi đã nghiên cứu cho tập 3-4 bài trong một buổi. Các bài tập lựa chọn được áp dụng vào các phần thể lực và được phân bố dựa theo kế hoạch huấn luyện của giáo viên. Chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm với tổng thời gian là 3 tháng với 12 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 90 phút, theo lịch sắp xếp của nhà trường.

- Đánh giá kết quả thực nghiệm: sử dụng 3 test đã lựa chọn được là: Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s); Chạy 100m xuất phát thấp (XPT) (s); Chạy 150 xuất phát cao (XPC) (s).

2.2.2. Kết quả và phân tích kết quả thực nghiệm sự phạm

Kết quả trước thực nghiệm sự phạm

- Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 2.

Từ bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Kết quả sau thực nghiệm sự phạm

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=8)		Nhóm đối chứng (n=8)		t	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.66	0.15	2.67	0.17	0.05	> 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	12.48	0.31	12.52	0.32	0.14	> 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	19.18	0.45	19.16	0.41	0.06	> 0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=8)		Nhóm đối chứng (n=8)		t	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.20	0.13	2.60	0.14	2.18	< 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	11.86	0.33	12.46	0.35	2.06	< 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	17.34	0.45	18.26	0.40	2.82	< 0.05

03 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường ĐHK - KTCN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 16 bài tập bài tập phát triển thể lực phù hợp cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHK - KTCN. Kết quả quá trình thực nghiệm các bài tập được lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHK - KTCN.

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), *Điền 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, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đăng Trường (2022), *Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức bền cho nam vận động viên Điền kinh cự ly trung bình lứa tuổi 16-17 Bộ Công an*, Luận án tiến sĩ, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở, trường ĐHK - KTCN tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp", chủ nhiệm ThS. Nguyễn Đức Toàn, đề tài bảo vệ năm 2018.

Ngày nhận bài: 28/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.