

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ NỘI DUNG CHẠY CỰ LY NGẮN CHO NAM SINH VIÊN NGÀNH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Chu Xuân Tiến¹

Tóm tắt: Sau khi lựa chọn được các bài tập phù hợp phát triển sức bền tốc độ (SBTD) nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành Công nghệ Thông tin (CNTT) Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (CNTT&TT - ĐHTN), đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm theo phương pháp so sánh song song. Kết quả nghiên cứu đã chứng tỏ rằng bài tập và tiến trình ứng dụng để phát triển SBTD nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN là phù hợp, có tính khoa học và đem lại hiệu quả rõ rệt.

Từ khóa: Bài tập sức bền tốc độ, chạy cự ly ngắn, ngành Công nghệ Thông tin, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Summary: After selecting suitable exercises to develop endurance, speed, and short distance running for male students majoring in Information Technology, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology, the topic of advanced pedagogical practice by parallel comparison method. Research results have shown that the exercise and application process to develop short distance running speed endurance for male students majoring in Information Technology Thai Nguyen University of Information and Communication Technology is suitable, scientific, and brings obvious results.

Keywords: Speed endurance exercise, short distance running, Information Technology industry, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chạy cự ly ngắn đòi hỏi sử dụng tốc độ tối đa trên toàn bộ cự ly chạy. Bởi vậy việc phát triển sức bền nói chung, sức bền tốc độ nói riêng giúp cơ thể chịu đựng được toàn bộ lượng vận động lớn trong khoảng thời gian ngắn. Nếu không có sức bền cũng như tốc độ tốt trong chạy ngắn thì không thể đạt được thành tích cao. Vì vậy phát triển sức bền cũng như tốc độ trong chạy cự ly ngắn là không thể thiếu đối với sinh viên. Thực tế qua quá trình giảng dạy môn Điền kinh cho các em chuyên ngành CNTT, có thể nhận thấy phần lớn sinh viên chuyên ngành thường bị đuối sức ở cuối các cự ly trong học tập cũng như trong tập luyện, thi đấu. Chính vì vậy, để đảm bảo yêu cầu nâng cao chất lượng giảng dạy, đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của công tác đào tạo, cần thiết phải nghiên cứu và đổi mới trong công tác giảng dạy, tìm ra những phương pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng

dạy môn Điền kinh, đặc biệt là nội dung chạy cự ly ngắn.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: 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 VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT

Để lựa chọn được các nội dung kiểm tra, đề tài đã tiến hành tham khảo các tài liệu liên quan, giáo trình, chương trình môn học của Bộ môn GDTC, tham khảo các đề tài nghiên cứu xây dựng nội dung và tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập... từ đó xác định được 3 nội dung kiểm tra lý thuyết và 6 nội dung kiểm tra thực hành. Trên cơ sở đó tiến hành phỏng vấn với 30 chuyên gia, giảng viên có chuyên môn cao trong

và ngoài Trường về mức độ ưu tiên sử dụng các nội dung kiểm tra (theo 3 mức, tương ứng với số điểm từ 1 – 3 điểm). Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Để lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT, đề tài tiến hành theo 3 bước như sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Bước 2: Xây dựng hệ thống các bài tập SBTĐ dựa trên các điều kiện giảng dạy của Bộ môn, trình độ tập luyện của sinh viên cũng như cấu trúc giờ học của chương trình.

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, HLV để lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Kết quả của các bước nghiên cứu trên, đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT, cụ thể như sau:

Bài tập 1: Chạy 3-4 x 150m, 3-4 x 100m, 3-4 x 50m.

Bài tập 2: Chạy 8 x 200m. Bài tập 3: Chạy 3 - 4 x 300m.

Bài tập 4: Chạy 300m - 200m nghỉ 1 phút và tiếp tục chạy 400m.

Bài tập 5: Chạy 600m, nghỉ 5 phút, chạy 500m.

Bài tập 6: Chạy 500m nghỉ 20 - 30 phút sau đó chạy 300m.

Bài tập 7: Chạy 10 x 150m, nghỉ giữa mỗi lần 2 phút

Bài tập 8: Chạy 5 - 6 x 300m, nghỉ giữa 3 phút

Bài tập 9: Chạy 500m - 300m - 200m, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 10: Chạy 600m nghỉ 20 phút tiếp tục chạy 300m.

Bài tập 11: Chạy 3 x 200, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 12: Chạy 500m nghỉ 20 phút chạy tiếp 200m

Bài tập 13: Chạy 6 - 12 x 400m biến tốc (100 đi bộ, chạy bộ 100, 100 chạy với cường độ 65 - 70%, 100 chạy nước rút 90%).

Bài tập 14: Chạy 3 - 4 x 300m - 200m nghỉ 1

phút giữa 300m và 200m.

Bài tập 15: Chạy 3 x 100m và Chạy 3 x 50m.

Bài tập 16: Chạy 300m nghỉ giữa 10 phút rồi tiếp tục chạy 1 x 200m.

Bài tập 17: Chạy 1 x 200m nghỉ giữa nghỉ giữa 10 phút rồi tiếp tục chạy 1 x 100m.

Bài tập 18: Chạy 300m-300m-200m-200m.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn

Qua các bước nghiên cứu đề tài đã xác định được 5 test có tính khả thi, đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá hiệu quả sử dụng hệ thống bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT, đó là: Bật xa 10 bước tại chỗ (m), Chạy 100m XPT (s), Chạy 200m xuất phát thấp (XPT) (s), Chạy 300m xuất phát cao (XPC) (s), Chạy 400m xuất phát thấp (XPT) (s).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập đã xây dựng

* Tổ chức thực nghiệm

Nhằm xác định hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN, đề tài đã tổ chức thực nghiệm sư phạm như sau:

Đối tượng thực nghiệm: 40 nam sinh viên ngành CNTT được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: 20 nam sinh viên.

+ Nhóm đối chứng: 20 nam sinh viên.

Thời gian thực nghiệm: Thực hiện trong 12 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 2 bài tập.

Kế hoạch tập luyện: Trong tiến trình thực nghiệm, nhóm thực nghiệm tập theo hệ thống bài tập đã được xây dựng, còn nhóm đối chứng tập với những bài tập trong chương trình đào tạo nội dung chạy cự ly ngắn vào thời gian phát triển thể lực trong các giáo án tập luyện. Các điều kiện tập luyện giữa 2 nhóm, cũng như số buổi tập, thời gian tập, điều kiện sân bãi, thiết bị, giảng viên về cơ bản như nhau.

* Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Để xác định tính đồng đều của 2 nhóm đối tượng trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ SBTĐ của 2 nhóm.

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 20$)

Test	Nhóm	$\bar{x} \pm \delta$	Cv%	ε	t	P
Bật xa 10 bước tại chỗ (m)	ĐC	20.91 \pm 1.23	5.98	0.13	0.96	> 0.05
	TN	20.88 \pm 1.46	6.99	0.15		
Chạy 100m XPC (s)	ĐC	13.45 \pm 0.65	4.81	0.1	1.34	
	TN	13.46 \pm 0.64	4.76	0.09		
Chạy 200m XPT (s)	ĐC	29.3 \pm 0.64	2.17	0.04	1.23	
	TN	29.33 \pm 0.76	2.59	0.54		
Chạy 300m XPC (s)	ĐC	48.59 \pm 1.15	2.36	0.05	1.86	
	TN	48.66 \pm 1.02	2.09	0.04		
Chạy 400m XPT (s)	ĐC	73.84 \pm 1.20	1.62	0.03	1.52	
	TN	73.97 \pm 1.11	1.5	0.31		

Bảng 2. So sánh thành tích kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tuần tập luyện ($n = 20$)

TT	Test	Nhóm đối chứng ($n = 20$)			Nhóm thực nghiệm ($n = 20$)			t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv%	ε	$\bar{x} \pm \delta$	Cv%	ε		
1	Bật xa 10 BTC (m)	21.45 \pm 0.19	5.19	0.11	22.88 \pm 1.24	6.38	0.13	1.81	> 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	13.3 \pm 0.96	4.28	0.08	12.8 \pm 0.23	5.00	0.11	2.28	< 0.05
3	Chạy 200m XPT (s)	29.05 \pm 0.09	1.92	0.04	28.17 \pm 0.12	2.69	0.04	2.13	< 0.05
4	Chạy 300m XPC (s)	48.21 \pm 1.56	1.99	0.04	46.93 \pm 0.89	2.17	0.04	1.75	> 0.05
5	Chạy 400m XPT (s)	72.48 \pm 1.56	1.25	0.02	71.39 \pm 0.89	1.56	0.03	1.15	> 0.05

Kết quả kiểm tra đồng thời là cơ sở để đánh giá hiệu quả sau 12 tuần tập luyện của cả 2 nhóm.

Qua kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: thành tích trung bình của 2 nhóm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Do tất cả các test đều có tính nằm từ khoảng 0.96 đến 1.86 < $t_{\text{bảng}} = 2.086$. Điều này chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm

tra của 2 nhóm không có sự khác biệt, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Để làm rõ hơn sự khác nhau về giá trị trung bình kết quả kiểm tra, qua đó minh chứng cho hiệu quả của các bài tập và kế hoạch tập luyện của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra sau 12 tuần thực nghiệm. Kết quả tính toán được

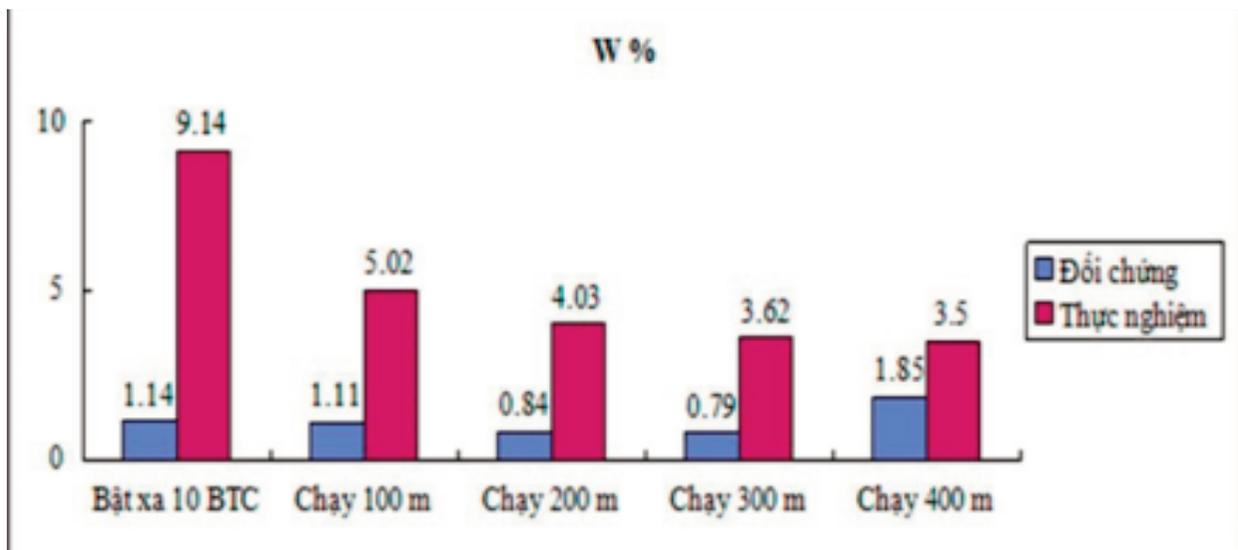
trình bày ở bảng 2.

Kết quả kiểm tra và so sánh sau 12 tuần thực nghiệm ở bảng 2 cho thấy, ở tất cả 05 test đánh giá năng lực SBTĐ của nhóm thực nghiệm đều cho kết quả trội hơn so với nhóm đối chứng. Trong đó có 3/5 test (bật xa 10 bước tại chỗ, chạy 300m xuất phát cao (s), chạy 400m xuất phát thấp (s)), chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, còn lại 2/5 test (chạy 100m xuất phát thấp (s), chạy 200m xuất phát thấp (s)), có sự khác biệt mang ý nghĩa

thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Như vậy, có thể khẳng định là hiệu quả của 18 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đã đem lại kết quả khả quan trong việc phát triển SBTĐ cho sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN, cho phép có thể tiếp tục ứng dụng trong các năm học tiếp theo.

Để minh họa cho sự khác biệt về mức độ tăng trưởng các test giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tuần thực nghiệm được tiến hành



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra sức bền tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tuần tập luyện

biểu thị qua biểu đồ 1.

Từ những kết quả nghiên cứu trên đã chứng tỏ rằng: Hệ thống 18 bài tập và kế hoạch tập luyện mà đề tài đã lựa chọn và xây dựng được đã phát huy hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT, Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Quá trình thực nghiệm 12 tuần đã chứng minh được tính hiệu quả của các bài tập và kế hoạch tập luyện trong việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên ngành CNTT, Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Điện kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn, biên dịch từ tài liệu nước ngoài*, Nxb TĐTT, Hà Nội
3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài “Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên”. Đề tài NCKH cấp trường, 2022. Tác giả: ThS. Chu Xuân Tiến.

Ngày nhận bài: 12/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.