

# THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ NỘI DUNG CHẠY 100M CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN ĐẠI NGHĨA PHỤNG CHÂU - CHƯƠNG MỸ - THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Văn Tuyên<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Đánh giá thực trạng phát triển sức bền tốc độ (SBTD) nội dung chạy 100m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh (ĐTĐK) tại trường trung học phổ thông (THPT) Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; Quá trình nghiên cứu lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện SBTD nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn và đánh giá thực trạng phát triển SBTD nội dung chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Thực trạng; Sức bền tốc độ; Đội tuyển điền kinh; Trung học phổ thông Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội.

**Summary:** Researching the current status of speed endurance development, 03 tests have been selected and at the same time, we have built classification standards, scorecards and a comprehensive scoreboard to evaluate the level of speed endurance for male students of the athletics team. Tran Dai Nghia High School. Besides, achievements in the 100m running event are quite scattered. The number of male students whose endurance and speed are mainly classified as average accounts for a relatively high proportion (45.00%), the number of male students with good and good classification accounts for a relatively high proportion (55.00%). Choosing exercises to develop speed endurance in 100m running for male students of the track and field team at Tran Dai Nghia High School, Phung Chau-Chuong My-Hanoi is very necessary.

**Keywords:** Current status, speed endurance, Athletics team, Tran Dai Nghia high school, Phung Chau-Chuong My-Hanoi.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một môn thể thao quan trọng đã đưa vào trong hệ thống GDTC (GDTC) của các bậc học phổ thông cũng như đại học, cao đẳng và trung cấp chuyên nghiệp. Tập luyện điền kinh là cơ sở, tiền đề vững chắc cho phát triển các môn thể thao khác, bởi lẽ điền kinh giúp cho luyện tập phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, mềm dẻo ...

Qua quan sát việc phát triển SBTD trong chạy cự ly ngắn 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT (THPT) Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội còn một số bất cập như: Nội dung bài tập chưa phong phú và toàn diện; Các bài tập phát triển sức bền, SBTD

còn ít, chủ yếu là phát triển tốc độ và sức mạnh tốc độ; Chưa chú trọng đến các bài tập phát triển nhóm cơ lưng, cơ bụng và nhóm cơ chi trên; Hình thức tập luyện còn đơn điệu, chưa kích thích được tính hứng thú tập luyện của các VĐV. Chính vì vậy chưa nâng cao được hiệu quả thi đấu và thành tích chung của đội trong thi đấu.

Xuất phát từ các vấn đề phân tích như trên. Chúng tôi đi sâu nghiên cứu: Thực trạng phát triển SBTD nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm và toán học thống kê.

1. Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**2.1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội**

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá SBTĐ nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 3 test đánh giá SBTĐ nâng cao thành tích trong chạy 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa đồng thời xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn thông qua đó đã lựa chọn được các test gồm:

- Test: Chạy 60m tốc độ cao (s)
- Test: Chạy 100m XPT (s)
- Test: Chạy 120m XPC (s)

**2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá SBTĐ trong chạy 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội**

Để phân loại trình độ SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m nghiên cứu sử dụng phương pháp 2σ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Để xác định test theo từng chỉ tiêu trình độ SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m của nam học sinh nào đó được xếp loại

**Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ chạy 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội. (n = 30)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ ưu tiên							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 60m tốc độ cao (s).	25	83.3	5	16.7	0	0	0	0
2	Bật cao có đà (cm).	14	46.6	4	13.3	9	30	3	10
3	Tại chỗ - Bật cao (cm)	13	43.3	9	30	5	16.6	3	10
4	Bật xa tại chỗ (cm)	8	26.7	9	30	8	26.6	5	16.6
5	Chạy 100m XPT (s).	24	80	5	16.7	1	3	0	0
6	Chạy 80m tốc độ cao (s).	7	23.3	5	16.7	8	26.6	10	33.3
7	Chạy 150m tốc độ cao (s).	8	26.7	9	30	8	26.6	5	16.6
8	Chạy 120m XPC (s).	28	93.3	1	3	1	3	0	0

**Bảng 2. Tiêu chuẩn xếp loại SBTĐ trong chạy 100m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 60m tốc độ cao (s)	>8.05	8.05-7.60	7.59-7.30	7.29-6.90	<6.90
2	Chạy 100m XPT (s)	>11.85	11.85-11.65	11.64-11.45	11.44-11.10	<11.10
3	Chạy 120m XPC (s)	>13.85	13.85-13.65	13.64-13.45	13.44-13.15	<13.15

nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước:

Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu;

Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu;

Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

### 2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m

Cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại

Nghĩa (tổng số nam học sinh ĐTDK được kiểm tra là 12). Nghiên cứu tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính từ điểm 1 đến 10). Kết quả được trình bày tại bảng 3.

### 2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội

Chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh

**Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội**

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 60m tốc độ cao (s).	6.8	6.89	6.9	7.29	7.3	7.59	7.6	8.05	8.06	8.2
Chạy 100m XPT (s).	10.9	11.09	11.1	11.44	11.45	11.64	11.65	11.85	11.86	12
Chạy 120m XPC (s).	13	13.14	13.15	13.44	13.45	13.64	13.65	13.85	14.86	13.95

**Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội**

Xếp loại	Tổng điểm đánh giá SBTĐ trong chạy 100m (tổng điểm tối đa là 30)
Tốt	$\geq 27$
Khá	21 - < 27
Trung bình	15 - < 21
Yếu	9 - < 15
Kém	$\leq 9$

**Bảng 5. Thực trạng kết quả xếp loại SBTĐ trong chạy 100m của đối tượng nghiên cứu (n = 20)**

Xếp loại	n	Tỷ lệ %
Tốt	3	15
Khá	8	40
Trung bình	9	45
Yếu	0	0
Kém	0	0

giá trình độ tập luyện SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m của nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

**2.5. Thực trạng về SBTĐ nội dung chạy 100m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội Chương Mỹ - Tp Hà Nội**

Đánh giá thực trạng về SBTĐ nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Thành tích đạt được ở nội dung chạy 100m khá phân tán. So sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá với tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp cho thấy: Số nam học sinh có SBTĐ chủ yếu xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao (45.00%), số nam học sinh đạt loại khá và tốt chiếm tỷ lệ (55.00%).

**3. KẾT LUẬN**

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đồng thời xây dựng được tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ cho nam học sinh ĐTDK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa.

Thực trạng thành tích đạt được ở nội dung chạy 100m khá phân tán. Số nam học sinh có SBTĐ chủ yếu xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ

tương đối cao (45.00%), số nam học sinh đạt loại khá và tốt chiếm tỷ lệ (55.00%).

**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 (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), *Khoa học đánh giá trình độ thể lực cho tài năng thể thao, tập 1,2 và 3, tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện các môn thể thao*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Khắc Học và Cộng sự (2004), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.

*Nguồn bài báo: Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp trường, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển SBTĐ nhằm nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho nam học sinh ĐTDK trường THPT Trần Đại Nghĩa, Chương Mỹ- Tp Hà Nội”, Chủ nhiệm ThS. Nguyễn Văn Tuyên, đề tài bảo vệ tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, tháng 6/2021.*

**Ngày nhận bài: 7/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.**