

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

ThS. Trần Mạnh Huân¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam vận động viên chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, đội tuyển Điền kinh, Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp.

Summary: Using basic scientific research methods, we have selected 15 exercises to develop speed strength and 5 tests to evaluate speed strength for male athletes running the 100m distance on the track and field team of the University of Economics - Technology for Industries. These selections are reliable and informative for male 100m runners on the University of Economics - Technology for Industries track and field team.

Keywords: Exercises, speed strength, male athletes, track and field team, University of Economics - Technology for Industries.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp (ĐHKT-KTCN) là một trường công lập chuyên về công nghệ kỹ thuật, Nhà trường có chức năng đào tạo ra những cán bộ có kiến thức về lĩnh vực Công nghiệp. Phong trào tập luyện và thi đấu thể thao cũng được phát triển mạnh mẽ, nhất là các đội tuyển các môn thể thao do nhà trường tổ chức. Như: Cầu lông, Điền kinh, Bóng chuyền, bóng đá... thì môn Điền Kinh là một trong các môn thể thao trọng điểm tham gia thi đấu tại các giải các trường Đại học khu vực phía bắc và các giải của Bộ giáo dục và Đào tạo... Qua quan sát sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường ĐHKT-KTCN tập luyện và thi đấu chúng tôi nhận thấy một trong những nguyên nhân dẫn đến thành tích thi đấu không tốt trong giải Điền kinh các trường Đại học khu vực phía bắc và và giải Điền kinh sinh viên toàn quốc của đội tuyển Điền kinh nhà trường là thể lực hạn chế đặc biệt là sức mạnh tốc độ (SMTĐ) - một tố chất rất quan trọng trong môn Điền kinh, thể hiện rất rõ ở việc duy trì được tốc độ cao cho tới khi về đích. Do đó, việc hoàn thiện bài tập (BT) phát triển SMTĐ cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT-KTCN sẽ giúp cho VĐV đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

Liên quan đến vấn đề nghiên cứu về Điền kinh trong những năm gần đây đã có các tác giả như: Đàm Quốc Chính (2001), Đàm Trung Kiên (2003),

Nguyễn Đại Dương (2010), Đặng Hoài An (2014), Nguyễn Cát Tân (2015), Hoàng Thị Thủy (2016)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT-KTCN, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn và ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV 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, tọa 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 BT và test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT-KTCN

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT-KTCN

Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT-KTCN thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả lựa chọn được 15 BT phát triển SMTĐ môn cho đối tượng nghiên cứu, gồm.

- + Nhóm 1. Những BT bổ trợ (6 BT)
- + Nhóm 2. BT chạy trên các địa hình (3 BT)
- + Nhóm 3. BT với tốc độ khác nhau (6 BT)

Cách tổ chức tiến hành các BT:

- BT 1: Bật cóc 30m (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1

1: Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp

phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Nhảy lò cò 30m (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Chạy nâng cao đùi 30m (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Chạy nâng cao đùi kết hợp gánh tạ 30m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Chạy xuất phát thấp chạy trên đoạn 30m (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Chạy di chuyển ngang nhiều hướng (hình nan quạt) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Chạy lên dốc 30m, (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Chạy xuống đường dốc 30m, (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Chạy zích zắc 30m (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Chạy 50% sức đoạn 30m (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Chạy lặp lại 30m x2 lần (x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Chạy 60m tốc độ tối đa (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Chạy tiếp sức 30m (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Chạy biến tốc trên đoạn đường 30m,

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHK-TTCN (n=30)

| TT | Bài tập | Kết quả phỏng vấn | | | | | | Tổng điểm | % |
|---|--|-------------------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|-------|
| | | Ưu tiên 1 | | Ưu tiên 2 | | Ưu tiên 3 | | | |
| | | n | Đ | n | Đ | n | Đ | | |
| Nhóm 1. Những bài tập bổ trợ | | | | | | | | | |
| 1 | Bật cóc 30m | 18 | 54 | 12 | 24 | 0 | 0 | 78 | 86.67 |
| 2 | Nhảy lò cò 30m | 17 | 51 | 13 | 26 | 0 | 0 | 77 | 85.56 |
| 3 | Chạy nâng cao đùi 30m. | 18 | 54 | 12 | 24 | 0 | 0 | 78 | 86.67 |
| 4 | Chạy nâng cao đùi kết hợp gánh tạ 30m | 17 | 51 | 13 | 26 | 0 | 0 | 77 | 85.56 |
| 5 | Chạy đạp sau 30m | 9 | 27 | 11 | 22 | 10 | 10 | 59 | 65.56 |
| 6 | Chạy xuất phát thấp chạy trên đoạn 10m | 8 | 24 | 10 | 20 | 12 | 12 | 56 | 62.22 |
| 7 | Chạy xuất phát thấp chạy trên đoạn 30m | 17 | 51 | 9 | 18 | 4 | 4 | 73 | 81.11 |
| 8 | Chạy di chuyển ngang nhiều hướng (hình nan quạt) | 18 | 54 | 12 | 24 | 0 | 0 | 78 | 86.67 |
| Nhóm 2. Bài tập chạy trên các địa hình | | | | | | | | | |
| 9 | Chạy lên dốc | 9 | 27 | 11 | 22 | 10 | 10 | 59 | 65.56 |
| 10 | Chạy xuống đường dốc | 17 | 51 | 9 | 18 | 4 | 4 | 73 | 81.11 |
| 11 | Chạy zích zắc 30m | 17 | 51 | 13 | 26 | 0 | 0 | 77 | 85.56 |
| 12 | Chạy trên cát | 9 | 27 | 11 | 22 | 10 | 10 | 59 | 65.56 |
| 13 | Chạy lên bậc cầu thang | 8 | 24 | 10 | 20 | 12 | 12 | 56 | 62.22 |
| Nhóm 3. Bài tập với tốc độ khác nhau | | | | | | | | | |
| 14 | Chạy 50% sức đoạn 30m | 17 | 51 | 13 | 26 | 0 | 0 | 77 | 85.56 |
| 15 | Chạy lặp lại 30m x2 lần | 18 | 54 | 12 | 24 | 0 | 0 | 78 | 86.67 |
| 16 | Chạy 60m tốc độ tối đa | 17 | 51 | 11 | 22 | 2 | 2 | 75 | 83.33 |
| 17 | Chạy tiếp sức 30m | 18 | 54 | 11 | 22 | 1 | 1 | 77 | 85.56 |
| 18 | Chạy biến tốc trên đoạn đường 30m, 80m. | 17 | 51 | 13 | 26 | 0 | 0 | 77 | 85.56 |
| 19 | Chạy 100m tốc độ tối đa | 18 | 54 | 12 | 24 | 0 | 0 | 78 | 86.67 |
| 20 | Chạy 200m tốc độ tối đa | 9 | 27 | 11 | 22 | 10 | 10 | 59 | 65.56 |

80m (2 lần x 2 tổ, 30m: 95% tốc độ tối đa, 80 m : 90 - 95% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ là 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Chạy 100m tốc độ tối đa Chạy tiếp sức 30m (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHK-TKCN.

Tiến hành lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHK-TKCN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHK-TKCN gồm:

1. Chạy 30m TĐC (s)
2. Chạy 60m XPC (s)
3. Chạy 200m XPT (s)
4. Bật xa tại chỗ (cm)
5. Chạy 100m XPT (s)

2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHK-TKCN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 90

phút.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 12 nam VĐV đội tuyển Điền kinh và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 06 VĐV tập luyện theo 15 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 06 VĐV tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Trung tâm Giáo dục thể chất

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHK-TKCN.

2.2.2. Ứng dụng các BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHK-TKCN.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm kết quả thu được ở 5 test kiểm tra ở cả hai nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Như vậy, trình độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa. Chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa 2 nhđều đồng đều.

Sau 3 tháng thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng, đề tài tiến hành kiểm tra các đối tượng tham gia thực nghiệm thông qua các test đã lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả của các BT đã lựa chọn tới việc phát triển sức mạnh tốc độ và thành tích của cả 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

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

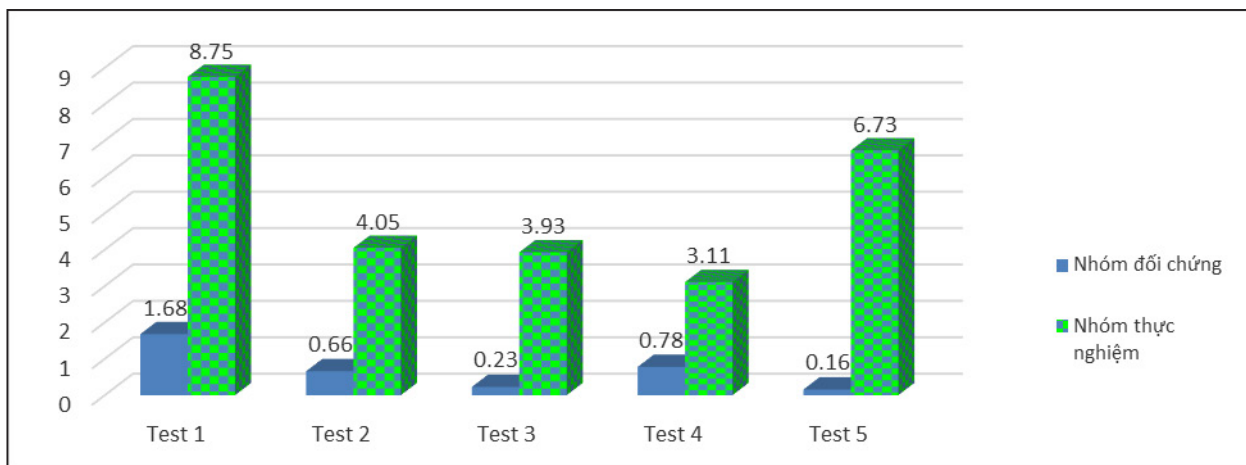
| TT | Test | Nhóm đối chứng (n=6) | | Nhóm thực nghiệm (n=6) | | $t_{\text{tính}}$ | P |
|----|---------------------|----------------------|--------------|------------------------|--------------|-------------------|--------|
| | | \bar{x} | $\pm \delta$ | \bar{x} | $\pm \delta$ | | |
| 1 | Chạy 30m TĐC (s) | 3.60 | 0.15 | 3.58 | 0.16 | 0.09 | > 0.05 |
| 2 | Chạy 60m XPC (s) | 7.57 | 0.21 | 7.55 | 0.20 | 0.08 | > 0.05 |
| 3 | Chạy 200m XPT (s) | 25.95 | 1.30 | 25.97 | 1.31 | 0.03 | > 0.05 |
| 4 | Bật xa tại chỗ (cm) | 255 | 5.18 | 253 | 5.23 | 1.52 | > 0.05 |
| 5 | Chạy 100m XPT (s) | 12.25 | 0.57 | 12.28 | 0.61 | 0.07 | > 0.05 |

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

| TT | Test | Nhóm đối chứng (n=6) | | Nhóm thực nghiệm (n=6) | | $t_{\text{tính}}$ | P |
|----|---------------------|----------------------|--------------|------------------------|--------------|-------------------|--------|
| | | \bar{x} | $\pm \delta$ | \bar{x} | $\pm \delta$ | | |
| 1 | Chạy 30m TĐC (s) | 3.54 | 0.16 | 3.28 | 0.17 | 2.11 | < 0.05 |
| 2 | Chạy 60m XPC (s) | 7.52 | 0.22 | 7.25 | 0.21 | 2.21 | < 0.05 |
| 3 | Chạy 200m XPT (s) | 25.89 | 1.32 | 24.97 | 1.33 | 2.38 | < 0.05 |
| 4 | Bật xa tại chỗ (cm) | 257 | 5.20 | 261 | 5.21 | 3.04 | < 0.05 |
| 5 | Chạy 100m XPT (s) | 12.23 | 0.59 | 11.48 | 0.62 | 2.67 | < 0.05 |

Bảng 4 So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm.

| TT | Các Test | Nhóm đối chứng (n=6) | | | Nhóm thực nghiệm (n=6) | | |
|----|---------------------|----------------------|-----------|------|------------------------|-----------|------|
| | | TTN | STN | W | TTN | STN | W |
| | | \bar{x} | \bar{x} | | \bar{x} | \bar{x} | |
| 1 | Chạy 30m TĐC (s) | 3.60 | 3.54 | 1.68 | 3.58 | 3.28 | 8.75 |
| 2 | Chạy 60m XPC (s) | 7.57 | 7.52 | 0.66 | 7.55 | 7.25 | 4.05 |
| 3 | Chạy 200m XPT (s) | 25.95 | 25.89 | 0.23 | 25.97 | 24.97 | 3.93 |
| 4 | Bật xa tại chỗ (cm) | 255 | 257 | 0.78 | 253 | 261 | 3.11 |
| 5 | Chạy 100m XPT (s) | 12.25 | 12.23 | 0.16 | 12.28 | 11.48 | 6.73 |



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng SMTĐ của nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHK-TKCN nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm.

Qua bảng 3 cho thấy: Thành tích thu được của hai nhóm thông qua 5 test kiểm tra khi so sánh đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. cụ thể: Chạy 30m TĐC (s) $t_{\text{tính}} = 2.11$; Chạy 60m XPC (s) $t_{\text{tính}} = 2.21$; Chạy 200m XPT (s) $t_{\text{tính}} = 2.38$; Bật xa tại chỗ (cm) $t_{\text{tính}} = 3.04$; Chạy 100m XPT (s) $t_{\text{tính}} = 2.67$. Điều này chứng tỏ các BT phát triển sức mạnh tốc độ mà đề tài đã lựa chọn đã phát huy hiệu quả tích cực trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHK-TKCN.

Đề khẳng định hiệu quả của các BT đã lựa chọn trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp, đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của hai nhóm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1.

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm đều có sự biến đổi theo chiều hướng tăng trưởng sau 06 tháng tập luyện. Tuy nhiên, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm chiếm tỉ lệ cao hơn. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt cao nhất 10.83% còn nhóm đối chứng tỉ lệ tăng trưởng chỉ đạt cao nhất 5.36%. Như vậy, khẳng định sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm là tốt hơn hẳn nhóm đối chứng

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng. Đồng thời đã lựa chọn được 15 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐHK-TKCN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2000), *Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại trường ĐHK-TKCN: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV đội tuyển Điền kinh Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp”. Năm 2018.

Ngày nhận bài: 10/1/2024; **Ngày duyệt đăng:** 15/3/2024