

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHẠY CỰ LY 100M CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG – XÃ HỘI

ThS. Lê Ngọc Vinh¹; ThS. Lê Thị Chung Hiếu²

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập ứng dụng trong tập luyện để nâng cao thành tích cho nam sinh viên Điền kinh chạy cự ly 100m Trường Đại học Lao động-Xã hội. Kết quả nghiên cứu cho thấy sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

Từ khóa: bài tập, sức mạnh tốc độ, chạy cự ly 100m, nam sinh viên, Điền kinh.

Summary: The research process has selected 17 exercises to be applied in practice to improve the performance of male athletics students running the 100m distance of the University of Labor and Social Affairs. The research results show that the speed power of the experimental group is better than the control group with a significant difference at the probability threshold $p < 0.05$.

Keywords: exercise, speed strength, 100m run, male students, Athletics.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc nâng cao thành tích trong các đội tuyển thể thao của Trường Đại học Lao động - Xã hội (ĐHLĐ - XH) nói chung và đội tuyển chạy cự ly 100m nói riêng là nhu cầu cấp thiết để cải thiện thành tích trong khu vực, trên toàn quốc và xa hơn nữa là giải thể thao sinh viên (SV) khu vực Đông Nam Á... Chạy cự ly 100m yêu cầu người tập phát triển toàn diện cả về mặt thể lực, kỹ thuật, chiến thuật. Qua quan sát thực tế các buổi tập của đội tuyển SV cho thấy quá trình thực hiện bài tập tần số bước chạy và độ dài bước chạy của SV chưa tốt. Với đặc thù là trường không chuyên nên gặp khó khăn trong luyện tập cũng như dụng cụ, sân bãi, y tế, nơi sinh hoạt đặc biệt là việc lựa chọn bài tập chưa phù hợp nên thành tích của SV trong đội tuyển chạy 100m của Trường ĐHLĐ - XH chưa cao. Việc lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) trong chạy cự ly 100m đã được nhiều tác giả nghiên cứu như: Đàm Quốc Chính (2000); Đàm Trung Kiên (2013); Nguyễn Đình Miến (2011)... Những công trình nghiên cứu của các tác giả trên có ý nghĩa hết sức to lớn trong việc lựa chọn bài tập SMTĐ trong chạy cự ly 100m nói chung, tuy nhiên chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển SMTĐ chạy cự ly 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH. Xuất phát từ lý do nêu trên chúng tôi nghiên cứu: "**Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ chạy cự ly 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH**".

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phỏng vấn, kiểm

tra tư vấn, kiểm tra y học và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các test đánh giá SMTĐ trong chạy cự ly 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH

Để lựa chọn được các test đánh giá SMTĐ trong chạy cự ly 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH chúng tôi tiến hành tổng hợp và phân tích các tài liệu liên quan đến sử dụng test trong thể thao nói chung và trong môn Điền kinh nói riêng, đồng thời trao đổi, phỏng vấn các chuyên gia và quan sát theo dõi các buổi đánh giá SMTĐ của vận động viên Điền kinh tại các Trung tâm huấn luyện thể thao. Đồng thời kiểm tra tính thông báo và độ tin cậy của các test được chọn sau phỏng vấn. Kết quả đã lựa chọn được 5 test đảm bảo độ tin cậy để đánh giá SMTĐ trong chạy cự ly 100m cho đối tượng nghiên cứu gồm:

1. *Bật xa tại chỗ (cm);*
2. *Bật xa 3 bước (cm);*
3. *Chạy 30m xuất phát cao (giây);*
4. *Chạy 60m xuất phát cao (giây);*
5. *Chạy 100m xuất phát thấp (giây).*

2.2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam SV chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH

2.2.1 Lựa chọn bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam SV chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH

Để lựa chọn được các bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam SV chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH trước hết tiến hành tổng

hợp và phân tích các tài liệu liên quan đến bài tập phát triển SMTĐ nói chung và phát triển SMTĐ cho vận động viên chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh nói riêng, đồng thời trao đổi, phỏng vấn các chuyên gia và quan sát theo dõi các buổi đánh giá SMTĐ của các đơn vị có phong trào Điền kinh mạnh toàn quốc. Kết quả thu thập được 22 bài tập phát triển SMTĐ.

Trên cơ sở đó, để lựa chọn được các bài tập có

hiệu quả cao, bước đầu chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 nhà khoa học, giáo viên, huấn luyện viên và các chuyên gia giàu kinh nghiệm về mức độ sử dụng cũng như hiệu quả các bài tập đánh giá SMTĐ cho vận động viên Điền kinh thông qua 2 lần phỏng vấn bằng phiếu hỏi theo cùng một cách đánh giá, trên cùng một đối tượng. Kết quả cuối cùng sẽ lựa chọn những bài tập mà ở cả 2 lần phỏng vấn đều đạt 70% điểm tối đa trở lên. Hai lần phỏng vấn tiến

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH (n=25)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn Lần 1		Kết quả phỏng vấn Lần 2	
		Điểm	%	Điểm	%
1	Nhảy dây kéo bằng 2 chân	61	81	64	85
2	Nhảy dây đá lăng chân ra trước	63	84	59	79
3	Nâng cao đùi tại chỗ 3x45s, nghỉ 1 phút	48	64	46	61
4	Buộc dây cao su vào bụng nhảy lao về trước	67	89	69	92
5	Buộc dây cao su vào bụng nhảy lao (20-30m)	66	88	70	93
6	Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân về trước	66	88	71	95
7	Buộc dây cao su vào cổ chân đá chân sang 2 bên	59	79	61	82
8	Nhảy dây tốc độ 15s (lần)	43	57	44	59
9	Kéo dây cao su đạp sau	65	86	70	93
10	Chạy 30m xuất phát cao	62	82	65	86
11	Chạy 60m xuất phát cao	58	77	59	79
12	Gánh tạ 20 kg đứng lên ngồi xuống 15s (lần)	40	53	47	63
13	Chạy nâng cao đùi	61	82	65	86
14	Chạy đạp sau	53	71	58	77
15	Đeo bao chì bật cóc	67	89	69	92
16	Gánh tạ chạy nâng cao đùi	66	88	71	95
17	Bật xa tại chỗ	65	86	70	93
18	Bật xa 3 bước	62	82	65	86
19	Chạy con thoi 4 lần 10m (giây)	64	85	65	86
20	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	48	64	46	61
21	Trò chơi vận động	47	63	46	61
22	Chạy 100m xuất phát thấp	59	79	56	74

hành cách nhau một tháng với cách trả lời như sau:

- Thường xuyên sử dụng: 3 điểm.
- Có sử dụng : 2 điểm.
- Ít sử dụng : 1 điểm.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả ở bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH (được in đậm) đạt điểm tối đa trên 70% ở cả 2 lần phỏng vấn.

2.2.2. Xác định hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ trong cự ly chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH.

* Tổ chức thực nghiệm:

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 8 tháng theo tiến trình thực nghiệm đã xây dựng (từ tháng 11/2018 đến tháng 6/2019). Đối tượng thực nghiệm được lựa chọn ngẫu nhiên và chia làm 2 nhóm.

- Nhóm thực nghiệm (NTN): gồm 20 nam SV chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ

- XH sử dụng 17 bài tập đã lựa chọn trong suốt quá trình thực nghiệm.

- Nhóm đối chứng (NĐC): gồm 20 nam SV đội tuyển chạy cự ly 100m sử dụng các bài tập theo chương trình tập luyện trước đây.

*Kết quả thực nghiệm:

Trước thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra SMTĐ và thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy SMTĐ và thành tích chạy 100m giữa NTN và NĐC không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Sau thời gian thực nghiệm, chúng ta kiểm tra SMTĐ và thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Tất cả các nội dung kiểm tra ở NTN và NĐC đã có sự khác biệt rõ rệt $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy tất cả các nội dung kiểm tra ở NTN và NĐC đã có sự khác biệt rõ rệt $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Để thấy rõ hơn

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ và thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n=40)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		NĐC (n=20)	NTN (n=20)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	239.0 ± 13.77	240.0 ± 10.07	0.723	> 0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	621.5 ± 8.51	623.5 ± 4.21	0.817	> 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	3.88 ± 0.17	3.83 ± 0.15	0.803	> 0.05
4	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	7.22 ± 0.13	7.26 ± 0.10	0.794	> 0.05
5	Chạy 100m xuất phát thấp (giây)	12.85 ± 0.20	12.81 ± 0.26	0.758	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SMTĐ và thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n=40)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		NĐC (n=20)	NTN (n=20)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	224.0 ± 13.50	245.0 ± 12.00	3.246	< 0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	623.5 ± 5.55	627.5 ± 6.20	3.611	< 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	3.77 ± 0.15	3.64 ± 0.16	2.998	< 0.05
4	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	7.20 ± 0.10	6.86 ± 0.12	4.161	< 0.05
5	Chạy 100m xuất phát thấp (giây)	12.46 ± 0.23	12.30 ± 0.20	2.153	< 0.05

Bảng 4. So sánh tự đối chiếu SMTĐ và thành tích chạy 100m của đối tượng trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n=40)

TT	Test	NĐC (n=20)				NTN (n=20)				P
		TTN	SST	t	W	TTN	SST	t	W	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	239.0 ± 13.77	245.0 ± 13.50	0.73	0.339	240.0 ± 10.70	255.0 ± 12.00	2.36	2.30	< 0.05
2	Bật xa 3 bước (cm)	621.5 ± 8.51	627.5 ± 5.55	1.86	0.82	623.5 ± 4.21	637.5 ± 6.20	2.81	2.48	< 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	3.88 ± 0.17	3.77 ± 0.15	2.11	2.52	3.83 ± 0.15	3.64 ± 0.16	2.97	2.65	< 0.05
4	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	7.22 ± 0.13	7.00 ± 0.10	0.67	0.75	7.26 ± 0.10	6.46 ± 0.12	2.83	3.37	< 0.05
5	Chạy 100m xuất phát thấp (giây)	12.85 ± 0.20	12.45 ± 0.23	2.56	3.37	12.81 ± 0.26	12.10 ± 0.20	3.22	4.51	< 0.05

tác dụng của bài tập đã chọn, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả tự đối chiếu của đối tượng nghiên cứu và được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả tập luyện của nam SV đội tuyển Điền kinh chạy cự ly 100m của Trường ĐHLĐ - XH sau 8 tháng đã có sự khác biệt rõ rệt với $p < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập ứng dụng trong tập luyện để nâng cao thành tích cho nam SV Điền kinh chạy cự ly 100m Trường ĐHLĐ - XH. Kết quả thực nghiệm sau 8 tháng cho thấy cả 5 test đánh giá SMTĐ của NTN đều tốt hơn NĐC, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Bùi Quang Hải và cộng sự (2010), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Philin.V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội, dịch Nguyễn Quang Hưng.

5. Goikhoman.PN. (1987), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội, dịch Nguyễn Quang Hưng.

Nguồn bài báo: được trích từ đề tài nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ chạy cự ly 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHLĐ - XH” tác giả Lê Thị Chung Hiếu được nghiệm thu năm 2019.

Ngày nhận bài: 26/3/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/7/2024.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)