

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

TS. Phạm Quang Đức¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam vận động viên (VĐV) chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp (ĐH KTKTCN), đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Thông qua đó đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, 100m, đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp...

Abstract: Utilizing conventional scientific research methods in physical education and sports, this study selected 5 tests to evaluate the speed-strength (SMTĐ) level of male 100m athletes in the Track and Field team of the University of Economics and Technology for Industry (ĐH KTKTCN). Simultaneously, it developed classification standards for score tables and a composite score table to assess the SMTĐ of the research subjects. This allowed for the evaluation of the current speed-strength level of the male 100m athletes in the Track and Field team of the University of Economics and Technology for Industry.

Keywords: Speed-strength, male athletes, 100m, Track and Field team, University of Economics and Technology for Industry

1. Đặt vấn đề

Trường ĐH KTKTCN là một trường công lập chuyên về công nghệ, 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... 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... Để phát triển các tố chất thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 100m chúng ta cần đánh giá trình độ SMTĐ ở mỗi giai đoạn huấn luyện của nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN. Qua quan sát và thực tế giảng dạy và huấn luyện nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh tại trường ĐH KTKTCN cho thấy, thể lực của học viên còn yếu, đặc biệt là SMTĐ của học viên thể hiện qua việc tập luyện và thành tích tại các giải đấu. Tuy nhiên, hiện nay ĐH KTKTCN chưa chuẩn hóa được các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện và đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ của nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền. Điều này gây khó khăn cho các giảng viên, huấn luyện viên trong quá trình giảng dạy và huấn luyện.

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 ĐH KTKTCN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đánh giá: Thực trạng SMTĐ của nam VĐV chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh Trường ĐH KTKTCN.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sơ phạm và toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN

Thông qua tham khảo các tài liệu có liên quan và quan sát sơ phạm, chúng tôi đã lựa chọn được 9 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN. Trên cơ sở đó, chúng tôi 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, đạt 100%. Quy định chỉ lựa chọn những bài tập có kết quả phỏng vấn đạt tổng điểm từ 45 điểm trở lên (tương đương với 75 % tổng điểm tối đa có thể đạt được). Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Có 5 test được đa số các ý kiến lựa chọn xếp chúng ở mức độ rất quan trọng việc kiểm tra, đánh giá SMTĐ đều có từ 75.00% ý

1: Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN (n =20)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm	%
		Ưu tiên 1 (3 đ)	Ưu tiên 2 (2 đ)	Ưu tiên 3 (1 đ)		
1	Chạy 20m TĐC (s)	5	3	12	33	55.00
2	Chạy 30m TĐC (s)	16	3	1	55	91.66
3	Chạy 30m XPC(s)	2	3	15	27	45.00
4	Chạy 60m XPC (s)	20	0	0	60	100
5	Chạy 200m XPT (s)	17	2	1	56	93.33
6	Bật xa tại chỗ (cm)	16	3	1	55	91.66
7	Chạy 100m XPT (s)	18	2	0	60	96.66
8	Chạy 150m XPC(s)	5	3	12	33	55.00
9	Xác định tần số bước chạy (bước/s)	6	3	11	35	58.33

kiến trở lên lựa chọn, trong đó trên 50.00% ý kiến lựa chọn xếp ở mức rất quan trọng. Đồng thời nghiên cứu tiến hành kiểm tra tính thông báo và độ tin cậy của 5 test được lựa chọn trên đối tượng nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN, cho thấy: các test đều đủ độ tin cậy và tính thông báo trong đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN. Như vậy đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN gồm:

- + Chạy 30m TĐC (s)
- + Chạy 60m XPC (s)
- + Chạy 200m XPT (s)
- + Bật xa tại chỗ (cm)

+ Chạy 100m XPT (s)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành lập test và phân loại SMTĐ trên 20 Nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN theo quy tắc 2σ. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Trên cơ sở kết quả ở bảng 2, có thể phân loại được SMTĐ của học viên theo các mức theo quy trình gồm 2 bước sau:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Căn cứ các test tại bảng phân loại

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN

TT	Các test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 30m TĐC (s)	>3.9	3.89-3.74	3.73-3.42	3.41-3.26	<3.25
2	Chạy 60m XPC (s)	>7.95	7.94-7.75	7.74-7.35	7.34-7.15	<7.14
3	Chạy 200m XPT (s)	>28.59	28.58-27.28	27.27-24.66	24.65-23.35	<23.34
4	Bật xa tại chỗ (cm)	<242.54	242.55-247.77	247.78-258.23	258.24-263.46	>263.47
5	Chạy 100m XPT (s)	>13.5	13.49-12.89	12.88-11.67	11.66-11.06	<11.05

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN

TT	Các test kiểm tra	Điểm đánh giá									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m TĐC (s)	3.90	3.82	3.74	3.66	3.58	3.50	3.42	3.34	3.26	3.18
2	Chạy 60m XPC (s)	7.95	7.85	7.75	7.65	7.55	7.45	7.35	7.25	7.15	7.05
3	Chạy 200m XPT (s)	28.59	27.94	27.28	26.63	25.97	25.32	24.66	24.01	23.35	22.70
4	Bật xa tại chỗ (cm)	242.54	245.16	247.77	250.39	253.00	255.62	258.23	260.85	263.46	266.08
5	Chạy 100m XPT (s)	13.50	13.20	12.89	12.59	12.28	11.98	11.67	11.37	11.06	10.76

tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN

Chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN) theo thang độ C. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Bảng điểm quy đổi rất thuận tiện cho việc đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu ở từng test theo điểm 10.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN

Qua bảng 2 và 3, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN

TT	Phân loại	Mức điểm
1	Tốt	≥ 45
2	Khá	35 – 44
3	Trung bình	25 – 34
4	Yếu	20– 24
5	Kém	≤ 19

Qua bảng 4 cho thấy, có thể căn cứ vào tổng điểm đạt được ở các test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN để đối chiếu với các mức phân loại SMTĐ.

2.5. Đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN

Đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Thực trạng trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN cho thấy: Trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN. Cụ thể: Có 2 nam VĐV đạt tổng điểm xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 10%; Có 5 VĐV đạt tổng điểm xếp loại khá chiếm tỷ lệ 25%; Có 9 VĐV đạt tổng điểm xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 45.00%. Tỷ lệ nam học viên xếp loại yếu và kém chiếm tỷ lệ 20.0%. Điều này cho thấy tiêu chuẩn SMTĐ được xây dựng đã đánh giá trình độ SMTĐ cho

nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN.

Bảng 5. thực trạng trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN (n=20)

TT	Phân loại	n	%
1	Tốt	2	10%
2	Khá	5	25%
3	Trung bình	9	45%
4	Yếu	4	20%
5	Kém	0	0%
Tổng		20	100

3. Kết luận

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test và xây dựng được bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN.

- Thực trạng trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền tại ĐH KTKTCN cho thấy: Xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 10%; Có 5 VĐV đạt tổng điểm xếp loại khá chiếm tỷ lệ 25%; Có 9 VĐV đạt tổng điểm xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 45.00%. Tỷ lệ nam học viên xếp loại yếu và kém chiếm tỷ lệ 20.0%. Như vậy tiêu chuẩn SMTĐ được xây dựng đã đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐH KTKTCN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội..
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2000), *Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội
3. Đàm Quốc Chính (2000), *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư 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 TĐTT, Hà Nội.
4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. 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 ĐH KTKTCN: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp”. Năm 2018.

Ngày nhận bài: 10/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.