

THỰC TRẠNG SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN CHẠY CỰ LY 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Phùng Xuân Dũng¹; ThS. Nguyễn Văn Tuyền¹

Tóm tắt: Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam sinh viên chạy cự ly ngắn 100m đội tuyển điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT Hà Nội) trên các mặt: Thực trạng đội ngũ Giảng viên, cơ sở vật chất, chương trình và bài tập huấn luyện cự ly 100m đồng thời lựa chọn test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ nội dung chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu. Làm cơ sở lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ trong huấn luyện chạy 100m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Từ khóa: Thực trạng, sức bền tốc độ, nam sinh viên, chạy cự ly 100 m, đội tuyển điền kinh, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Abstract: Through the use of conventional scientific research methods, we conduct an assessment of the current state of speed endurance of male students running the 100m short distance athletics team at the University of Physical Education and Training. Hanoi Sports University (Hanoi University of Sports and Physical Education) in the following aspects: Actual situation of the teaching staff, facilities, training programs and exercises for the distance of 100m, and selection of tests and development of standards for assessing speed endurance 100m running content level for research subjects. As a basis for selecting exercises to develop speed endurance in 100m running training for male students of the Athletics team of Hanoi University of Education and Sports.

Keywords: Current situation, speed endurance, male students, 100 m race, track and field team, Hanoi University of Education and Sports

1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Trong công tác huấn luyện đội tuyển điền kinh của trường ĐHSP TDTT Hà Nội ngoài việc trang bị cho các em vận động viên (VĐV) về kỹ thuật, chiến thuật và thể lực trong đó, đặc biệt là sức bền tốc độ với VĐV chạy cự ly 100 m luôn được các thầy cô, huấn luyện viên quan tâm chú trọng. Tuy nhiên muốn huấn luyện sức bền tốc độ cho các VĐV đạt hiệu quả cao nhất thì các giảng viên, huấn luyện viên cần phải nắm được cũng như đánh giá được thực trạng sức bền tốc độ của các em nam sinh viên (SV) nội dung chạy 100m ở mức độ nào. Để từ đó đưa ra những bài tập, phương pháp hay biện pháp giảng dạy, huấn luyện một cách hiệu quả nhất, nhằm nâng cao chất lượng đào tạo, huấn luyện của Nhà trường.

Trong thực tiễn đã có một số đề tài nghiên cứu về chạy cự ly ngắn cho VĐV và cho SV trong đội tuyển và các trường như: Nguyễn Văn Long

(2012), Nguyễn Thị Văn Anh (2013), Đặng Văn Hậu (2014), Trần Khắc Minh (2015), Nguyễn Phúc Anh (2016), Nguyễn Hồng Nhung (2017)... và nhiều tác giả khác... Các công trình nghiên cứu trên đã đề cập đến thực trạng công tác giảng dạy, huấn luyện về chạy cự ly ngắn 100 m ở các đối tượng khác nhau. Tuy nhiên việc nghiên cứu thực trạng sức bền tốc độ của nam SV chạy cự ly 100 m đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội thì chưa có tác giả nào đi sâu nghiên cứu.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mong muốn lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ trong huấn luyện chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, chúng tôi nghiên cứu đánh giá thực trạng sức bền tốc độ trong huấn luyện chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT 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; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức bền tốc độ nội dung chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu.

Chúng tôi tiến hành đánh giá trạng đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và huấn luyện điền kinh của trường ĐHSP TDTT Hà Nội cho thấy: Số lượng giảng viên về cơ bản có thể đáp ứng được (với tỷ lệ hiện nay là 1 giảng viên/80 SV), do đó với đội ngũ cán bộ, giảng viên của bộ môn Điền kinh hiện nay đáp ứng được so với quy định và là điều kiện thuận lợi triển khai công tác giảng dạy và huấn luyện đội tuyển các nội dung Điền kinh của Nhà trường; cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ cho công tác huấn luyện và giảng dạy 100m là rất đầy đủ, hiệu quả tốt nên việc nâng cao thành tích chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh của nhà trường phụ thuộc chủ yếu vào việc lựa chọn các bài tập để công tác giảng dạy, huấn luyện đạt kết quả cao.

*** Thực trạng chương trình huấn luyện cự ly 100m của đối tượng nghiên cứu**

Bảng 1. Thời gian huấn luyện trong 1 năm của đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung giảng dạy, huấn luyện	Thời gian giảng dạy (giờ)	
		n	%
1	Kỹ thuật	15	18.75
2	Chiến thuật – Tâm lý	15	18.75
3	Thể lực (chung + Chuyên môn)	45	56.25
4	Kiểm tra	5	6.25
Tổng		80	100

Bảng 2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu trong 1 năm (n = 80 giáo án)

TT	Nội dung		Tỷ lệ %
1	Sức nhanh		40.00
2	Sức mạnh		28.00
3	Sức bền	Sức bền tốc độ	10.00
		Sức mạnh bền	6.00
4	Mềm dẻo		8.00
5	Khả năng phối hợp		8.00
	Tổng		100

Để đánh giá thực trạng chương trình huấn luyện cự ly 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Số buổi tập luyện dành cho thể lực khá nhiều so với số buổi tập dành cho học kỹ- chiến thuật (số buổi tập luyện thể lực chiếm 56.25%. Song đây mới là số buổi tập dành riêng cho tập luyện thể lực nói chung.

Đánh giá thực trạng phân phối thời gian huấn luyện sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu trong 1 năm của nam SV đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội. kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Chương trình huấn luyện sức bền tốc độ nội dung chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội như sau:

- Thời gian huấn luyện sức nhanh là: 40%
- Thời gian huấn luyện sức mạnh là: 28%
- Thời gian huấn luyện sức bền là: 16% (trong đó thời gian huấn luyện sức bền tốc độ là: 10%, thời gian huấn luyện sức mạnh bền là 6.0%)
- Thời gian huấn luyện mềm dẻo là: 8%
- Thời gian huấn luyện phối hợp vận động là: 8%.

Bảng 3. Lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSPTDTT 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	30.0	3	10.0
3	Tại chỗ - Bật cao (cm)	13	43.3	9	30.0	5	16.6	3	10.0
4	Bật xa tại chỗ (cm)	8	26.7	9	30.0	8	26.6	5	16.6
5	Chạy 100m XPT (s).	24	80.0	5	16.7	1	3.0	0	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	30.0	8	26.6	5	16.6
8	Chạy 120m XPC (s).	28	93.3	1	3.0	1	3.0	0	0.0

Sức bền tốc độ là tố chất thể lực rất quan trọng đối với VĐV chạy cự ly ngắn nói chung và VĐV chạy cự ly 100m nói riêng. Chính vì vậy thời gian huấn luyện sức bền tốc độ (chiếm tỷ lệ 10%) so với các tố chất thể lực khác trong chương trình huấn luyện là thấp.

2.2. Lựa chọn các test đánh giá sức bền tốc độ nội dung chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Chúng tôi tiến hành lựa chọn các test đánh giá sức bền tốc độ nội dung chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Đã lựa chọn được 3 test đánh giá sức bền tốc độ nâng cao thành tích trong chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh trường ĐHSPTDTT Hà Nội 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)

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Để phân loại trình độ sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly 100m đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 để xác định test theo từng chỉ tiêu trình độ sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly 100m của nam SV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

Bảng 4. Tiêu chuẩn xếp loại sức bền tốc độ trong chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSPTDTT 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

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 60m tốc độ cao (s).	6.80	6.89	6.90	7.29	7.30	7.59	7.60	8.05	8.06	8.20
Chạy 100m XPT (s).	10.90	11.09	11.10	11.44	11.45	11.64	11.65	11.85	11.86	12.00
Chạy 120m XPC (s).	13.00	13.14	13.15	13.44	13.45	13.64	13.65	13.85	14.86	13.95

- 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.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

Tốt:	$> \bar{x} + 2\delta$
Khá:	$\bar{x} + 1\delta \rightarrow \bar{x} + 2\delta$
Trung bình:	$\bar{x} - 1\delta \rightarrow \bar{x} + 1\delta$
Yếu:	$\bar{x} - 2\delta \rightarrow \bar{x} - 1\delta$
Kém:	$< \bar{x} - 2\delta$

2.4. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly 100m của nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội (Tổng số nam SV đội tuyển Điền kinh nội dung chạy 100m Trường ĐHSP TDTT Hà Nội được kiểm tra là 20 nam SV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời 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) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$

Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 5.

2.5. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Từ kết quả tìm được tại bảng 4 và 5 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 6

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện sức bền tốc độ trong chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Xếp loại	Tổng điểm đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m (tổng điểm tối đa là 30)
Tốt	≥ 27
Khá	$21 \rightarrow < 27$
Trung bình	$15 \rightarrow < 21$
Yếu	$9 \rightarrow < 15$
Kém	< 9

Qua bảng 6 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly 100m của nam SV đội tuyển Điền kinh nội dung chạy 100m Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, 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.

2.6. Thực trạng về sức bền tốc độ nội dung chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Đánh giá thực trạng về sức bền tốc độ nội dung chạy 100m cho nam SV đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 7

Bảng 7. Thực trạng kết quả xếp loại sức bền tốc độ trong chạy 100m của đối tượng nghiên cứu (n = 20)

Xếp loại	n	Tỷ lệ %
Tốt	3	15.00
Khá	8	40.00
Trung bình	9	45.00
Yếu	0	0
Kém	0	0

Qua bảng 7 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 SV có sức bền tốc độ chủ yếu xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao (45.00%), số nam SV đạt loại khá và tốt chiếm tỷ lệ (55.00%).

3. KẾT LUẬN

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 sức bền tốc độ cho nam SV nội dung chạy 100m đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Thành tích đạt được ở nội dung chạy 100m khá phân tán. Số nam SV có sức bền tốc độ chủ yếu xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao (45.00%), số nam SV đạt loại khá và tốt chiếm tỷ lệ (55.00%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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 cự ly 100m ở Việt Nam, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội

2. Phạm Khắc Học (2004) Giáo trình điền kinh, Sách giáo khoa dùng cho SV trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, Nxb TDTT, Hà Nội

3. Nguyễn Đại Dương, dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Võ Đức Phùng, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng(2008), Điền kinh, Nxb TDTT, Hà Nội

4. Lê Văn Lãm - Phạm Xuân Thành (2007) “Đo lường Thể dục Thể thao” NXB TDTT Hà Nội

5. Huang Hua Li (2001), Phương pháp huấn luyện và tuyển chọn VĐV thanh thiếu niên môn Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Kinh.

6. Nôvicôp, Matvêep (1980), Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ trong chạy ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội ", Nguyễn Văn Tuyên, 2018. Và từ thực tiễn về công tác huấn luyện chạy 100m đội tuyển điền kinh trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

Ngày nhận bài: 12/12/2021; **Ngày duyệt đăng:** 26/3/2022.



Ảnh minh họa