

Bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên khóa Đại học Giáo dục thể chất 23 Trường Đại học Đồng Tháp

La Văn Liêm

ThS. Trường ĐH Đồng Tháp

Received: 12/9/2024; Accepted: 16/9/2024; Published: 20/9/2024

Abstract: To transform our country into a modern industrialized nation in 2013, the 13th National Assembly of Vietnam passed the Constitution of the Socialist Republic of Vietnam at its 6th session. This is the amended and supplemented version of the 1992 Constitution, aimed at building a prosperous country, ensuring social justice, and providing everyone with a warm, free, and happy life; as well as the conditions for comprehensive development in all fields, including sports.

Nowadays, as the level of, sports expertise has developed significantly, the demands placed on instructors are increasingly high. To achieve good results in middle-distance running, instructors must employ a variety of exercises and competition strategies, among which specialized endurance is a crucial factor that determines performance. If a middle-distance runner does not have good specialized endurance their ability to resist fatigue in extreme conditions will weaken, preventing them from completing the exercises set by the instructor and leading to a decline in competition results. Therefore, enhancing specialized endurance for the 23rd cohort of middle-distance runners is essential and indispensable.

To achieve that goal and idea our Party and State focus on and identify the human factor as always being the objective and driving force in the cause of building and developing the country. The strategy emphasizes the need to develop physical education and sports in schools in the armed forces and among the general public, especially focusing on developing high-performance sports and professional sports. Based on this requirement, the author has chosen the topic: "Research on selecting exercises to develop specialized endurance for students of the Physical Education Department, class 23 at Dong Thap University."

Keywords: Specialized endurance, Dong Thap University, selection, physical education, and sports

1. Đặt vấn đề

Ngày nay trình độ chuyên môn thể thao phát triển cao thì những yêu cầu đặt ra cho giảng viên (GV) ngày càng cao. Muốn có thành tích tốt trong chạy cự ly trung bình, GV phải sử dụng đa dạng các loại bài tập và chiến thuật thi đấu khác nhau, trong đó SBCM là yếu tố quan trọng và quyết định thành tích. Nếu người chạy cự ly trung bình không có sức bền chuyên môn (SBCM) tốt thì khả năng

Trong khuôn khổ bài báo này, tác giả lựa chọn đề tài: "Bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên khóa ĐHGĐTC23 Trường Đại học Đồng Tháp".

2. Nội dung nghiên cứu

2.1 Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho SV khóa 23 chạy cự ly trung bình Trường Đại học Đồng Tháp

Nghiên cứu thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SBCM của SV khóa ĐHGĐTC 23 nội dung chạy cự ly trung bình, đề tài thực hiện tại Trường

ĐHĐT. Trường ĐHĐT nói riêng và các trường đại học tại đồng bằng sông Cửu Long nói chung, có nhiệm vụ giảng dạy, đào tạo GV nhằm bổ sung vào đội ngũ GV cả nước. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức bền cho thấy việc sử dụng các bài tập trong huấn luyện phát triển SBCM cho SV K23 nội dung chạy cự ly trung bình ở Trường ĐHĐT ở mỗi học phần còn chưa hợp lý, GV chủ yếu quan tâm nhiều đến tập luyện các bài tập việt dã và các bài tập tốc độ, mà chưa chú trọng nhiều đến các bài tập mục tiêu và các bài tập phát triển SBCM cho SV. Đặc biệt trong từng thời kỳ như: Ở thời kỳ chuẩn bị chung các bài tập sử dụng chủ yếu là phát triển sức bền ưa khí hoàn toàn mà thiếu đi bài tập ưa - yếm khí; trong thời kỳ chuẩn bị chuyên môn chủ yếu là các bài tập phát triển sức bền ưa - yếm khí trong khi thiếu đi bài tập yếm khí và bài tập kỹ thuật, còn ở thời kỳ kiểm tra thi đấu chuyên tiếp chủ yếu sử dụng các bài tập chạy đoạn ngắn và bài tập hỗn hợp. Từ thực trạng trên có

thể nói việc sử dụng các bài tập để tập luyện cho SV chưa đa dạng và thiếu cơ sở khoa học, chủ yếu giảng dạy theo lối truyền thống.

Phân bố khối lượng các phương tiện giảng dạy cơ bản cho chúng ta thấy tỷ lệ tổng khối lượng, phương tiện tập luyện chuyên môn cho SV K23 nội dung rẽ chạy cự ly trung bình chưa cao.

2.2. Cơ sở khoa học lựa chọn các bài tập

Để có cơ sở định hướng cho việc lựa chọn các bài tập phát triển SBCM cho SV ĐHGĐTC23 nội dung chạy cự ly trung bình, đề tài tìm hiểu mối quan hệ giữa SBCM với các tố chất thể lực cũng như những yếu tố về các mặt tâm sinh lý của SV, để từ đó đưa ra các bài tập đảm bảo tính khoa học, tính chính xác và có sự tác động tích cực hơn trong việc phát triển SBCM cho SV.

*Mối quan hệ giữa các test sự phạm và các test y sinh đánh giá SBCM của SV ĐHGĐTC nội dung chạy cự ly trung bình.

Thông qua phiếu phỏng vấn đã xác định được 10 tests đánh giá SBCM trong đó có 8 test sự phạm (Chạy 100m; Chạy 400m; Chạy 600m; Chạy 800m; Chạy 1000m; Chạy 1200m; Chạy 1500m; Chạy 2000m và 2 test y sinh (VO_2 max, AT theo VO_2). Kết quả xác định mối quan hệ giữa 2 nhóm test sự phạm và y sinh đánh giá SBCM cho SV nội dung chạy cự ly trung bình lứa tuổi.

Từ kết quả thấy hầu hết cả 8 test sự phạm đều có mối tương quan khá chặt với 2 test y – sinh (r dao động từ 0,62 - 0,76 với $P < 0.01$). Đặc biệt các test chạy 400m, chạy 800m, chạy 1000m, chạy 1200m, chạy 1500m và chạy 2000m (r dao động từ 0,71 - 0,76). Nếu tính theo chỉ số Determinan thì hai mặt này tác động lẫn nhau ít nhất là 38.4% và nhiều nhất là 57,8%.

* Mối quan hệ giữa sức bền chuyên môn với các tố chất thể lực khác của SV ĐHGĐTC23 nội dung chạy cự ly trung bình lứa tuổi.

Phát triển SBCM bao giờ cũng chịu sự tác động ảnh hưởng của các tố chất thể lực khác và ngược lại. Vì vậy, muốn SBCM phát triển thì các bài tập phải đa dạng, phối hợp phát triển đồng thời các tố chất khác.

Tim hiểu về mối quan hệ giữa SBCM với các tố chất thể lực khác là để chọn ra các bài tập huấn luyện sao cho khoa học và phù hợp với phát triển tối ưu SBCM cho sinh viên. Đề tài trước hết tiến hành phỏng vấn 2 lần với đối tượng là các nhà khoa học, các chuyên gia và các huấn luyện viên điền kinh trong cả nước. Nội dung phỏng vấn được trình bày trong mẫu phiếu phỏng vấn. Kết quả cho thấy, đại đa số phiếu hỏi đều cho rằng huấn luyện SBCM cho nam

VĐV Điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 15-16 đều có quan hệ với các tố chất thể lực khác ở mức độ rất mật thiết và mật thiết chiếm trên 84.5%.

Tuy nhiên, để hiểu sâu hơn về mức độ tương tác của các tố chất thể lực khác tới SBCM trong huấn luyện cho nam VĐV Điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 15-16, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các đối tượng kể trên. Ý kiến trả lời theo 4 mức và được lượng hoá bằng điểm: (Rất quan trọng: 3điểm; quan trọng: 2điểm; ít quan trọng: 1điểm; không quan trọng: 0điểm.

Kết quả phỏng vấn về mức độ ảnh hưởng giữa SBCM với các tố chất thể lực chỉ có tính chất định hướng. Từ kết quả định hướng này đề tài tiếp tục nghiên cứu mối quan hệ giữa chúng bằng PP xác định hệ số tương quan giữa kết quả lập test với từng tố chất cụ thể trên.

Mối quan hệ giữa SBCM với SBC của SV khóa ĐHGĐTC23 nội dung chạy cự ly trung bình.

Xác định các test đánh giá SBC của SV khóa ĐHGĐTC23 nội dung chạy cự ly trung bình.

Qua tổng hợp và phân tích một số tài liệu đề tài xác định được các test đánh giá sức bền chung sinh viên Khóa ĐHGĐTC23 nội dung chạy cự ly trung bình như sau: Chạy việt dã 14km(ph); Chạy 3000m(ph); Chạy 5000m(ph); chạy 10000m(ph); Chạy việt dã lên xuống dốc trên địa hình núi tự nhiên 10km(ph); Chơi bóng chuyền 6(ph); Chơi bóng rổ(ph).

Để đảm bảo tính khách quan cho việc lựa chọn các test đánh giá sức bền chung, đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần với các đối tượng là các nhà khoa học, các chuyên gia và các HLV Điền kinh. Kết quả cho thấy, kết quả phỏng vấn 2 lần về cơ bản là có sự thống nhất cao với $\chi^2_{\text{tính}}$ nhỏ hơn $\chi^2_{\text{bảng}} = 3.841$ với $P > 0.05$. Từ đó đề tài chọn được 4 test có số phiếu đánh giá cao trong cả 2 lần phỏng vấn (đạt từ 75% trở lên), đó là: Chạy việt dã 14km (ph); Chạy 5000m (ph); Chạy 10000m(ph); Chạy việt dã lên xuống dốc trên địa hình núi tự nhiên 10km (ph).

2.3. Lựa chọn bài tập phát triển SBCM sinh viên khóa ĐHGĐTC23 Trường Đại học Đồng Tháp

* Các căn cứ để lựa chọn các bài tập.

- Dựa vào trình độ tập luyện của SV
- Dựa vào đặc điểm tâm, sinh lý của SV.
- Dựa vào đặc điểm sức bền SV trong chạy cự ly trung bình.
- Dựa vào điều kiện CSVC hiện có
- Dựa vào kế hoạch huấn luyện đã được phê duyệt.
- Dựa vào đặc điểm giới tính và trình độ SBCM của SV

- Dựa vào PPGD và điều kiện tổ chức giảng dạy.
- Dựa vào chế độ dinh dưỡng của SV
- Dựa vào mức độ phát triển các tố chất thể lực SV cũng như cơ sở khoa học về mối quan hệ giữa SBCM với tố chất thể lực liên quan.

- Dựa vào định hướng chương trình huấn luyện VĐV trẻ.

Kết cho thấy, các căn cứ của việc lựa chọn các bài tập phát triển SBCM cho SV nội dung chạy cự ly trung bình đều được tán đồng rất cao (đều từ 80.27% trở lên) ở mức rất quan trọng và quan trọng với $P < 0.05$.

Sau khi đã có cơ sở cho việc lựa chọn bài tập phát triển SBCM trong công tác giảng dạy chạy cự ly trung bình cho SV khóa ĐHGĐTC23, chúng tôi tiếp tục nghiên cứu các nguyên tắc lựa chọn bài tập. Qua phân tích, tổng hợp tài liệu bước đầu đề tài xác định được bốn nguyên tắc sau:

Các bài tập được lựa chọn phải có hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng, điều kiện thực tiễn của công tác giảng dạy tại trường. Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo định hướng phát triển SBC và SBCM, cũng như tố chất liên quan cho SV chạy cự ly trung bình. Lựa chọn các bài tập có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đối với quá trình hình thành và hoàn thiện các kỹ-chiến thuật và phát triển tố chất SBCM. Các bài tập có kết cấu về khối lượng, cường độ từ nhỏ đến lớn nhưng phải vừa sức với đối tượng nghiên cứu.

Từ những nguyên tắc đã lựa chọn trên chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các nhà khoa học trong và ngoài nước, các HLV, GV đã có nhiều kinh nghiệm trong công tác huấn luyện và giảng dạy môn Điền kinh.

Qua phỏng vấn cho thấy, các nguyên tắc của việc lựa chọn các bài tập phát triển SBCM cho SV chạy cự ly trung bình đều được tán đồng rất cao (trên 92.0%) ở mức rất quan trọng và quan trọng với $P < 0.05$.

* Lựa chọn bài tập phát triển SBCM

Bước 1: Tổng hợp các bài tập từ các tài liệu nghiên cứu và qua thực tiễn quan sát sự phạm, kiểm tra y sinh chúng tôi thống kê được 37 bài tập thường sử dụng để huấn luyện phát triển SBCM cho sinh viên khóa ĐHGĐTC 23 nội dung chạy cự ly trung bình.

Bước 2: Sau khi đã lựa chọn được 37 bài tập và để làm rõ hơn tính khách quan và khoa học trong việc lựa chọn bài tập chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các đối tượng và xác định mức độ ưu tiên trong lựa

chọn bằng cách tính tổng điểm. Chúng tôi chỉ quan tâm những bài tập có số phiếu đánh giá cao từ 70% trở lên ở mức ưu tiên 1, và có tổng điểm tương ứng đạt từ 80% tổng điểm trở lên, còn những bài tập có số phiếu đánh giá ở ưu tiên 1 nhỏ hơn 70% hoặc có tổng điểm tương ứng nhỏ hơn 80% thì chúng tôi bỏ qua và kết quả chọn được 29 bài tập. Những bài tập đó là:

Nhóm bài tập chuẩn bị chung gồm 18 bài:

Bài tập phát triển SBC 04 bài: Chạy lặp lại 1000m, 2000m, 3000m; Chạy việt dã trên đường 14km; Chạy việt dã 12km lên xuống dốc trên địa hình núi tự nhiên; Bài tập nhảy dây 2ph.

Bài tập phát triển sức mạnh 11 bài: Chạy đạp sau trên sân cỏ 100m; Chạy lò cò trên sân cỏ 100m; Chạy lên dốc 100m; Chạy 200m có kéo bánh tạ (20kg); Bật xa 5 bước; Bật xa 7 bước; Bật xa 10 bước; Gánh tạ bằng trọng lượng cơ thể đứng lên, ngồi xuống (1/2); Gánh tạ đòn (35kg) đi bước xoạc 50m; Gánh tạ đòn (20kg) nâng cao đùi tại chỗ 30gy; Bài tập gập cơ bụng, cơ lưng.

Bài tập phát triển sức nhanh 03 bài: Chạy 30m tốc độ cao; Chạy 100m xuất phát cao; Chạy biến tốc 100m nhanh 50m chậm trên sân cự ly 800m.

Nhóm bài tập chuẩn bị chuyên môn gồm 11 bài:

Bài tập phát triển SBCM 07 bài: Chạy lặp lại 600m; Chạy lặp lại 800m; Chạy lặp lại 1000m; Chạy lặp lại 1200m; Chạy lặp lại 1500m; Chạy lặp lại 2000m; Chạy hỗn hợp lặp lại 500m, 700m, 1000m.

Bài tập phát triển sức bền tốc độ mục tiêu 02 bài: Chạy lặp lại 200m; Chạy lặp lại 400m. Bài tập phát triển sức mạnh 01bài: Gánh tạ tối đa. Bài tập thả lỏng, hồi phục 01 bài: Bài tập mềm dẻo căng cơ 8 động tác (8 giây căng, 30 giây lỏng).

3. Kết luận

Trong huấn luyện thể thao nói chung và huấn luyện chạy cự ly trung bình nói riêng các tố chất thể lực có vai trò hết sức quan trọng đối với SV để thực hiện tốt kỹ chiến thuật nhằm đạt thành tích tốt nhất. Đối với môn chạy cự ly trung bình các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng mềm dẻo có mối liên hệ khăng khít với nhau.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí, (1991), Đo lường thể thao, NXBTĐTT. Hà Nội
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Nguyễn Đại Dương (2000), *Sách giáo khoa Điền kinh dung cho SV ĐH TĐTT*, NXBTĐTT. Hà Nội
3. Lưu Quang Hiệp (1994), *Tập bài giảng sinh lý TĐTT*, Tài liệu dành cho học viên cao học và nghiên cứu sinh, NXBTĐTT. Hà Nội