

Lựa chọn bài tập để giảng dạy học phần Giáo dục Thể chất 1 môn Điền kinh nội dung Chạy cự ly ngắn 60m cho nam sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh học kỳ I năm 2023-2024

Đặng Văn Giáp*

*ThS. Trường Đại học Ngân hàng TP. Hồ Chí Minh

Received: 6/01/2024; Accepted: 16/01/2024; Published: 22/01/2024

Abstract: Research and application of a number of exercises to develop speed in the 60m distance for male students at Ho Chi Minh City Banking University Semester I of 2023-2024. The study conducted Intervention and Experiment with comparison before and after and with control. The results were 14/18 exercises to develop the speed of the group of students participating in the study. After 01 semester of applying the exercises, the experimental group of male students developed their speed with a 60m distance performance reduced to 9.1s compared to the initial performance of 9.28s, with t being between the experimental group and the control is $t = 2.03 > 1.96$ at $p < 0.05$, statistically significant. In addition, the experimental group also improved their performance in athletics, the failure rate in the 60m content was 6.86% compared to the control group's failure rate of 15.4%. Therefore, we confirm that the exercises included in training to develop physical strength have had clear effects and application effects.

Keywords: Athletics, strength training, Physical education, male student, Ho Chi Minh City Banking University.

1. Đặt vấn đề

Chạy cự ly ngắn không chỉ là môn có sức hấp dẫn mạnh mẽ nhất mà còn là phương pháp tuyệt vời để phát triển sức mạnh, sức nhanh cho các môn thể thao khác. Chạy cự ly ngắn được xem là nội dung chủ yếu của chương trình chính khóa. Chạy 100m là một môn thể thao có trong chương trình giảng dạy bắt buộc môn Giáo dục Thể chất (GDTC) các trường đại học mà Bộ GD-ĐT quy định. Nhưng do đặc thù điều kiện cơ sở vật chất của Trường Đại học Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh còn hạn chế, vì vậy lấy chủ chốt là nội dung 60m.

Ở Việt Nam, các bài tập sức nhanh 60m đã thu hút chủ sự chú ý quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học TĐTT. Sự đóng góp lý luận và phương pháp huấn luyện Điền kinh ở Việt Nam như: Vũ Đức Thượng (1991), Nguyễn Hoàng An (1993); Nguyễn Đại Dương (1995); Hoàng Mạnh Cường (1995); Dương Đức Thủy (1997); Đinh Hùng Sơn (1999);... Tuy nhiên cũng cần chú ý, các công trình và các nghiên cứu trên đã giải quyết nhiều vấn đề mang tính đồng bộ, để giải quyết những vấn đề về giảng dạy Điền kinh (ĐK) nội dung 60m còn cần cụ thể hóa theo các đặc thù điều kiện và đối tượng thực tế.

Giảng dạy ĐK trong Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh, với tầm quan trọng và ý nghĩa thực tế có liên quan, vấn đề nghiên cứu “Lựa chọn bài tập để giảng dạy học phần GDTC1 môn ĐK nội dung Chạy cự ly ngắn 60m cho nam SV Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh học kỳ I năm 2023-2024” mang ý nghĩa thực tiễn trong việc nâng cao hiệu quả và hoàn thiện chương trình giảng dạy hiện hành.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp, đối tượng và thời gian nghiên cứu

- Phương pháp nghiên cứu: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn chuyên gia; Kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

- Đối tượng nghiên cứu: Đối tượng nghiên cứu bao gồm: Các sinh viên (SV) học GDTC 1 môn ĐK nội dung Chạy cự ly ngắn 60m Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh. Các SV được chia thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

- Thời gian nghiên cứu: Học kỳ I năm 2023-2024.

2.2. Thực trạng thành tích Chạy 60m của SV học GDTC 1 môn ĐK nội dung Chạy cự ly ngắn 60m Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh

Các yêu cầu của Bộ môn GDTC đối với SV học

GDTC 1 môn ĐK nội dung Chạy cự ly ngắn 60m tại Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh đã có đánh giá khách quan, phù hợp với khả năng vận động của SV. Tuy nhiên kết quả học tập còn nhiều hạn chế với trung bình thành tích =8.9→9.3 giây.

Thông qua đánh giá khách quan, các nhóm nghiên cứu (thực nghiệm và đối chứng) đạt được giá trị tin cậy với chỉ số t tính $t=0.71>0.05$, vì vậy 2 nhóm nghiên cứu có thành tích cơ bản tương đương nhau, phù hợp để đưa vào nghiên cứu cơ bản tiếp sau.

2.3. Những hạn chế thường mắc của đối tượng nghiên cứu trong thực hành Chạy cự ly 60m

Với đặc thù là trường đào tạo ngành kinh tế, đặc thù này yêu cầu tính chất thể lực không quá cao, tuy nhiên cũng vì yêu cầu không quá cao nên SV không chú trọng, điều này dẫn đến các hoạt động GDTC, thể lực và kỹ thuật nói chung tồn tại nhiều hạn chế.

Thực tế giảng dạy cho thấy, khi tổ chức thể lực yếu ảnh hưởng lớn đến thành tích chạy cự ly sức nhanh. Việc phát triển tố chất sức nhanh cho SV là cần thiết bởi tố chất sức nhanh là tiền đề phát triển toàn diện các tố chất khác trong thể thao.

2.4. Thực trạng việc sử dụng bài tập giảng dạy nội dung chạy 60m tại Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh

Chương trình giảng dạy môn ĐK nội dung Chạy cự ly ngắn 60m tại Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh cụ thể gồm: Số giờ học 1 tuần/1 buổi. Mỗi buổi 2 tiết; Thời gian tập thể lực chiếm 15% học phần.

Việc sử dụng các bài tập giảng dạy môn ĐK nội dung Chạy cự ly ngắn 60m tại Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh cụ thể gồm: 1) Chạy 30m XPC, 4 lần/1 buổi, đáp ứng yêu cầu; 2) Chạy luồn cọc 30m, 10 lần/1 buổi, thiếu; 3) Chạy 60m XPC, 1 lần/1 buổi, ít; 4) Chạy nâng cao đùi, 1 lần/1 buổi, ít; 5) Chạy nâng cao đùi trên cát, 0 lần/1 buổi, thiếu; 6) Chạy lên dốc, 0 lần/1 buổi, thiếu; 7) Chạy tốc độ tối đa 100m, 0 lần/1 buổi, ít; 8) Chạy đạp sau, 2 lần/1 buổi, đáp ứng yêu cầu; 9) Chạy đạp sau với tạ đeo chân, 0 lần/1 buổi, ít; 10) Chạy chuyên hướng, phản xạ với còi, 2 đến 3 lần/1 buổi, đáp ứng yêu cầu; 11) Chạy biến tốc, 1 lần/1 buổi, ít; 12) Bật dõ chân tốc độ cao, 2 đến 3 lần/1 buổi, đáp ứng yêu cầu; 13) Chạy cầu thang, 2 đến 3 lần/1 buổi, đáp ứng yêu cầu; 14) Chạy

bước nhỏ, 3 đến 4 lần/1 buổi, đáp ứng yêu cầu; 15) Bài tập đánh tay tại chỗ, 3 đến 4 lần/1 buổi, đáp ứng yêu cầu; 16) Bài tập chống đẩy, 1 lần/1 buổi, ít; 17) Tập chạy đánh đích 10, 20, 30m, 1 đến 2 lần/1 buổi, đáp ứng yêu cầu; 18) Trò chơi chạy tiếp sức 60m, 1 lần/1 buổi, ít.

Như vậy, thực trạng sử dụng các bài tập giảng dạy môn ĐK nội dung Chạy cự ly ngắn 60m tại Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh còn chưa đủ và đạt yêu cầu. Nghiên cứu xác định đây là một điểm còn chưa được đánh giá cao trong nội dung giảng dạy.

2.5. Đánh giá đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

Bảng 2.1. Kết quả kiểm tra đánh giá đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

Test	Nhóm TN ()		Nhóm ĐC ()		t _{nam}	t _{nữ}	P
	Nam (n=167)	Nữ (n=166)	Nam (n=166)	Nữ (n=165)			
1-Bật xa tại chỗ (cm)	135,26± 63,71	124,21± 74,34	135,03± 63,52	124,52± 74,67	0,19	0,31	<0,05
2-Tại chỗ bật nhảy 3 bước (cm)	6,2±0,26	4,98±0,21	6,23±0,24	4,87±0,22	0,4	0,84	<0,05
3-Chạy 30 XPC (s)	4,7±0,18	5,79±0,17	4,65±0,17	5,82±0,16	0,83	0,6	<0,05
4-Chạy 60 XPT (s)	9,28±0,29	12,11±0,18	9,23±0,27	12,20±0,17	1,47	0,79	<0,05

Kết quả thu được từ bảng 2.1 cho thấy: Giữa nhóm nam nữ của nhóm đối chứng và thực nghiệm không có khác biệt nhiều ở cả 4 bài test đều có $t<1,96$ với $p<0,05$, không có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy 2 nhóm đều có các chỉ số kiểm tra tương đồng, không có nhiều sự khác biệt về thành tích ban đầu.

2.6. Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả học tập cho SV học ĐK nội dung chạy cự ly 60m

Qua phân tích tài liệu, chúng tôi tổng hợp được 18 bài tập thường được sử dụng trong tập luyện để phát triển sức nhanh. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên trong khu vực và các giảng viên trực tiếp giảng dạy tại Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh để lựa chọn ra các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả học tập cho SV học ĐK nội dung chạy cự ly 60m.

Kết quả thu được có 14/18 bài tập được các chuyên gia đánh giá cao trên 80%, nghiên cứu quyết định lựa chọn đưa vào ứng dụng và thực nghiệm. Sau khi thu được kết quả trên, nghiên cứu đưa vào thực tế giảng dạy cho ĐK và đánh giá xem các bài tập trên có thật sự đạt được kết quả như nhóm nghiên cứu mong đợi. Các bài tập cụ thể gồm: 1) Chạy 30m XPC (đạt 100% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 2) Chạy 60m XPC (đạt 96% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 3) Chạy nâng cao đùi (đạt 100% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 4) Chạy nâng cao đùi (đạt 100% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 5) Chạy nâng cao đùi trên cát

(cỏ, bụi) (đạt 80% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 6) Chạy lên dốc (đạt 88% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 7) Chạy tốc độ tối đa 100m (đạt 92% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 8) Chạy đạp sau (đạt 96% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 9) Chạy chuyển hướng, phản xạ với còi (đạt 92% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 10) Chạy biến tốc (đạt 96% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 11) Bật đôi chân tốc độ cao (đạt 88% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 12) Chạy bước nhỏ (đạt 100% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 13) Bài tập đánh tay tại chỗ (đạt 96% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 14) Tập chạy đánh đích 10, 20, 30m (đạt 92% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng); 15) Trò chơi chạy tiếp sức 60m (đạt 84% số ý kiến lựa chọn ở mức rất quan trọng).

2.7. Đánh giá kết quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn nhóm nâng cao hiệu quả học tập cho SV học ĐK nội dung chạy cự ly 60m

Bảng 2.2. Kết quả Test kiểm tra sức nhanh của 2 nhóm TN và nhóm ĐC sau TN

Test	Nữ SV ()		Nam SV ()		t _{nam}	t _{nữ}	p
	Thực nghiệm (n=111)	Đối chứng (n=79)	Thực nghiệm (n=122)	Đối chứng (n=143)			
1-Bật xa tại chỗ (cm)	134,92± 74,20	122,7± 74,2	148,48± 62,69	126,2± 62,75	0,19	0,31	<0,05
2-Tại chỗ bật nhảy 3 bước (cm)	5,06± 0,19	4,92± 0,21	6,51± 0,234	6,33± 0,237	0,4	0,84	<0,05
3-Chạy 30 XPC (s)	5,51±0,17	5,62±0,16	4,45±0,16	4,58±0,16	0,83	0,6	<0,05
4-Chạy 60 XPT (s)	11,29±0,21	11,41±0,2	9,1±0,17	9,22±0,16	1,47	0,79	<0,05

Từ bảng 2.2, nhận thấy có 8 phép tính t thì có 7 phép tính có kết quả $t > 1,96$ với $p < 0,05$ có ý nghĩa thống kê. Có 1 phép tính t ở nội dung nhảy dây 1 phút so sánh giữa nhóm nữ thực nghiệm và đối chứng có $t = 1,947 < 1,96$, không có ý nghĩa thống kê.

Điều này cho thấy, sau 4 tháng áp dụng bài tập phát triển sức nhanh thì các chỉ số đã nâng lên với 7/8 chỉ số có ý nghĩa thống kê. Nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến rõ so với nhóm đối chứng với thành tích của nam ở nội dung 60m giảm xuống 9,1s so với thành tích ban đầu 9,28s; ở nữ là 12,11s xuống 11,29s. Như vậy, bài tập phát triển sức nhanh đưa vào ứng dụng đã đạt hiệu quả tốt.

Thông qua thống kê sơ bộ cho thấy, kết quả của nhóm thực nghiệm về thành tích học tập khi kết thúc môn học cũng đã có sự tiến bộ rõ rệt, kết quả thi hết môn cũng được cải thiện rõ ràng =6,86% so với nhóm đối chứng =15,4%. Nhóm nam SV nhóm đối chứng do chạy chưa kịp đạt ở mức tối đa, nhưng chưa biết cách điều chỉnh nên tỉ lệ không đạt cao so

với nhóm thực nghiệm. Điều này thể hiện rõ hiệu quả ứng dụng của bài tập phát triển sức nhanh vào việc thi kết thúc môn ĐK của SV tại Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh.

3. Kết luận

Thực trạng việc sử dụng các bài tập sức nhanh nhằm hỗ trợ cho SV trong quá trình học tập môn ĐK chưa nhiều, không quá 15% khối lượng vận động của một buổi tập. Chỉ có 1 bài tập được đánh giá sử dụng nhiều, 6 bài tập đủ trong 18 bài tập, còn lại là ít và thiếu.

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển sức nhanh phù hợp để đưa vào giảng dạy nâng cao thành tích cho ĐK học tập cự ly 60m tại Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh. Sau 4 tháng học tập, nhóm thực nghiệm nam SV đã phát triển sức nhanh với thành tích cự ly 60m giảm xuống 9,1s so với thành tích ban đầu 9,28s. Nhóm thực nghiệm nữ cũng giảm thành tích chạy 60m từ 12,11s so với thành tích ban đầu 11,29s. Nhóm thực nghiệm có tỉ lệ không đạt ở nội dung 60m là 6.86% so với với tỉ lệ không đạt của nhóm đối chứng là 15,4%. Vì vậy, các bài tập đưa vào tập luyện nhằm phát triển thể lực đã có tác dụng,

hiệu quả ứng dụng rõ rệt.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1993), Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao, tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn Thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2000), Điền kinh, NXB TDTT Hà Nội.
5. Goikhoman P.N (1996), ĐK trong trường phổ thông, dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXB TDTT Hà Nội.
6. 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. Sách chuyên đề dùng cho các trường đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV. NXB TDTT Hà Nội.