

# Xây dựng kế hoạch giảng dạy- huấn luyện chạy cự ly trung bình cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể Thao Hà Nội

Đoàn Hà Trung\*, Phạm Phi Diệp\*

\*ThS. Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Received: 20/03/2024; Accepted: 28/03/2024; Published: 09/4/2024

**Abstract:** By routine methods in Sports and Physical Education. The research team has developed a scientifically systematic training plan to improve the effectiveness of teaching and training middle-distance running techniques for first-year students specializing in Athletics at the University. Sports pedagogy in Hanoi

**Keywords:** Planning, training, major in athletics, Hanoi University of Physical Education and Sports

## 1. Đặt vấn đề.

Ngày nay, trong công cuộc đổi mới đất nước, mục tiêu giáo dục con người Việt Nam phát triển cao về trí tuệ cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức; tiến kịp xu thế phát triển của thời đại càng được Đảng và Nhà nước ta quan tâm, coi trọng. Để tiếp tục nâng cao chất lượng giáo dục thể chất Hội nghị lần thứ 8, Ban chấp hành Trung ương khóa XI đã ra Nghị quyết số 29 NQ/TW về “Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế”. Việc thường xuyên đổi mới phương pháp, nội dung, hình thức theo xu thế hiện đại.

Thực tiễn công tác giảng dạy kỹ thuật chạy trung bình cho sinh viên (SV) chuyên sâu cho thấy, tuy các phương tiện, phương pháp giảng dạy thường xuyên được đổi mới, SV thường xuyên được trang bị những cách tập luyện mới nhất về kỹ thuật này, nhưng hệ thống các bài tập chưa được sắp xếp giảng dạy và huấn luyện một cách khoa học, đặc biệt là các bài tập chưa đa dạng, không gây được hứng thú tập luyện cho SV. Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, hướng tới việc nâng cao hiệu quả giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật chạy cự ly trung bình cho SV chuyên sâu Điền kinh năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài: “Xây dựng kế hoạch giảng dạy – huấn luyện chạy cự ly trung bình cho SV chuyên sâu Điền kinh năm thứ nhất Trường ĐHSP TDTT Hà Nội”.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu:

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng

hợp và phân tích tài liệu tham khảo, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm., Phương pháp toán học thống kê.

### 2.2. Kết quả nghiên cứu

Bảng 2.1. Kết quả thành tích chạy trung bình của SV chuyên sâu Điền kinh năm thứ nhất Trường ĐH SP TDTT Hà Nội trước thực nghiệm (n=12).

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )		t	P
		Nam (n=8)	Nữ (n=4)		
1	Chạy trung bình Nam 1500m (phút) Nữ 800m (phút)	5.40± 0.14	2.55± 0.10	1.15	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2.1. cho thấy.

Thành tích chạy trung bình của nhóm thực nghiệm là 5.20 (Nam) và 2.55 (Nữ) khi đối chiếu vào biểu điểm đánh giá thành tích chạy trung bình áp dụng cho SV chuyên sâu chạy trung bình trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội thì thành tích của các em là tương đối thấp. Điều đó chứng tỏ rằng, sau thời gian nghỉ hè không được tập luyện thành tích chạy trung bình của các em SV chỉ tương đương với điểm 8 theo thang điểm đánh giá của bộ môn.

#### 2.2.1. Kết quả kiểm tra sau 2 tháng thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 18 tuần (học kỳ 2), các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn, kỹ thuật, thể lực, tâm lý cũng như các kỹ thuật cơ bản trong chương trình giảng dạy - huấn luyện môn học chạy 100m, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ kỹ thuật chạy trung bình của đối tượng nghiên cứu.

Bảng 2.2. Kết quả thành tích chạy 100m của SV chuyên sâu Điền kinh năm thứ nhất Trường ĐH SP TDTT Hà Nội sau 2 tháng thực nghiệm (n=12).

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )	t	P
----	------	---	---	---

1	<b>Chạy trung bình</b>	<b>Nam (n=8)</b>	<b>Nữ (n=4)</b>	1.12 >0.05
	Nam 1500m (phút)	5.35± 0.1	2.52± 0.15	
	Nữ 800m (phút)			

Từ kết quả thu được ở bảng 2.2. cho thấy, thành tích chạy 100m của SV chuyên sâu Điền kinh năm thứ nhất sau 2 tháng thực nghiệm có tốt hơn thành tích kiểm tra trước thực nghiệm.

**2.2.2. Kết quả kiểm tra sau 05 tháng thực nghiệm.**

Sau thời gian thực nghiệm 05 tháng thực nghiệm, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị đầy đủ về năng lực chuyên môn, kỹ thuật, thể lực, tâm lý cũng như các kỹ thuật cơ bản trong chương trình giảng dạy - huấn luyện chạy cự ly trung bình, đề tài tiến hành kiểm tra thành tích của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày từ bảng 2.3.

**Bảng 2.3. Kết quả thành tích chạy trung bình của SV chuyên sâu Điền kinh năm thứ nhất Trường ĐH SP TDTT Hà Nội sau thực nghiệm (n=12).**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )		t	P
		Nam (n=8)	Nữ (n=4)		
1	<b>Chạy trung bình</b>			2.24 <0.05	
	Nam 1500m (phút)	5.30± 0.1	2.45± 0.15		
	Nữ 800m (phút)				

Từ kết quả thu được ở bảng 2.3. cho thấy, thành tích chạy trung bình của SV chuyên sâu Điền kinh năm thứ nhất khi kết thúc thực nghiệm có tốt hơn thành tích kiểm tra ban đầu trước thực nghiệm. Điều đó chứng tỏ rằng, kế hoạch huấn luyện chuyên sâu do chúng tôi xây dựng đã được thẩm định thông qua bộ môn một cách chặt chẽ khoa học qua các buổi sinh hoạt chuyên môn, nên thành tích của SV chuyên sâu năm thứ nhất có tốt hơn thể hiện ở thành tích của SV tốt hơn thành tích kiểm tra ban đầu trước thực nghiệm.

Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu nội dung kiểm tra đánh giá thành tích chạy trung bình sau thời gian 1 học kỳ, của nhóm thực nghiệm. Đề tài nhận thấy thành tích chạy trung bình của SV chuyên sâu có sự tăng tiến rõ rệt thể hiện ở kết quả kiểm tra kết thúc từng giai đoạn. Điều đó cho thấy sau thời gian thực nghiệm, các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài xây dựng đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thành tích trong chạy cự ly trung bình cho SV chuyên sâu năm thứ nhất Điền kinh Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Kết quả trình bày tại bảng 2.4.

**Bảng 2.4. So sánh thành tích chạy trung bình của SV chuyên sâu Điền kinh năm thứ nhất Trường ĐH SP TDTT Hà Nội sau 5 tháng thực nghiệm (n=12).**

TT	TEST	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ( $\bar{X} \pm \delta$ )					
		Trước TN (1)		Sau 02 tháng TN (2)		Sau 05 tháng TN (3)	
		Nam (n=8)	Nữ (n=4)	Nam (n=8)	Nữ (n=4)	Nam (n=8)	Nữ (n=4)
1	<b>Chạy trung bình</b>						
	Nam 1500m (phút)	5.40± 0.14	2.55±0.10	5.35±0.10	2.52±0.15	5.30±0.10	2.45±0.15
	Nữ 800m (phút)						

Từ kết quả của bảng 2.4. cho thấy diễn biến thành tích chạy cự ly trung bình của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với trước thực nghiệm.

Đề khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập mà đề tài đã xây dựng để đưa vào ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm nâng cao thành tích trong chạy cự ly trung bình cho SV chuyên sâu Điền kinh khóa Đại học năm thứ nhất Trường ĐH SP TDTT Hà Nội.

**3. Kết luận**

Trong quá trình nghiên cứu, tác giả đã xây dựng kế hoạch giảng dạy- huấn luyện chạy cự ly Trung Bình cho SV chuyên ngành Điền kinh năm thứ nhất trường ĐH SP TDTT Hà Nội

Kế hoạch giảng dạy- huấn luyện chạy cự ly trung bình cho SV chuyên ngành Điền kinh năm thứ nhất trường ĐH SP TDTT Hà Nội đã đem lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thành tích chạy cự ly trung bình của nhóm thực nghiệm.

Kiến nghị.

Bộ môn và Nhà trường nên tiếp tục áp dụng xây dựng kế hoạch giảng dạy- huấn luyện chạy cự ly trung bình cho SV chuyên ngành Điền kinh năm thứ nhất trường ĐH SP TDTT Hà Nội đã lựa chọn trong giảng dạy các lớp theo chương trình quy định.

Với những kế hoạch giảng dạy- huấn luyện chạy cự ly ngắn 100m cho SV chuyên ngành Điền kinh năm thứ nhất trường ĐH SP TDTT Hà Nội đề tài đã lựa chọn ứng dụng vào thực nghiệm đã khẳng định được hiệu quả và đủ độ tin cậy, có thể làm tài liệu tham khảo để vận dụng trong công tác giảng dạy - huấn luyện nhằm nâng cao thành tích trong nội dung chạy cự ly trung bình cho SV chuyên ngành Điền kinh Trường ĐH SP TDTT Hà Nội.

**Bài báo được trích xuất từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: Mã số: T2022-TDH-01, Nghiệm thu năm 2019-2020**

**Tài liệu tham khảo**

1. Phạm Khắc Học (2007), giáo trình Điền kinh, NXB TDTT Hà Nội
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2017), *Sinh lý TDTT*, Nxb TDTT.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2017), “*Lý luận và phương pháp TDTT*”, Nxb TDTT.
4. Kế hoạch đào tạo ngành GDTC (2018-2023) và chuyên ngành Điền kinh năm học 2019-2020.