

Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền chung trong chạy cự ly trung bình cho sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Hà Tĩnh

Lưu Như Mạnh, Phan Anh Tuấn, Nguyễn Công Viên

ThS. Trường Đại học Hà Tĩnh

Received: 08/04/2024; Accepted: 16/04/2024; Published: 26/4/2024

Abstract: The scientific selection of exercises suitable for students has improved the overall endurance of Ha Tinh University students.

Keywords: Endurance, Ha Tinh University. Students

1. Đặt vấn đề

Đảng và Nhà nước ta luôn xác định và đặt đúng vị trí của GDTC đối với thế hệ trẻ, trong đó có sinh viên. Giáo dục thể chất (GDTC) là một trong năm mặt giáo dục, là phương tiện để đào tạo nhân cách, phát triển con người toàn diện.

Mục đích GDTC cho sinh viên là góp phần đào tạo đội ngũ cán bộ cho đất nước có thể chất cường tráng, có tri thức và tay nghề cao, có nhân cách con người Việt Nam, đáp ứng được nhu cầu của nền kinh tế thị trường trong giai đoạn hội nhập kinh tế quốc tế sâu rộng mà Đảng và Nhà nước đã đề ra.

Ngoài ra GDTC góp phần xây dựng đời sống văn hóa, tinh thần lành mạnh, ngăn chặn tệ nạn xã hội, tăng cường giao lưu, hiểu biết lẫn nhau giữa các trường, các ngành nghề, mở rộng khả năng hòa nhập với sinh viên các nước và thể giới. Bên cạnh đó, GDTC là môi trường giáo dục, rèn luyện đạo đức và ý chí cho sinh viên, thanh niên, phát hiện và bồi dưỡng các tài năng thể thao cho đất nước.

Vì vậy, Ban giám hiệu Trường Đại học Hà Tĩnh đã rất quan tâm đến vấn đề GDTC cho sinh viên. Trong đó có môn Điền kinh là nội dung nằm trong chương trình giảng dạy. Đây là kỹ thuật mang tính chu kỳ, đòi hỏi người tập phải có ý chí và sự gắng sức trong tập luyện. Tuy nhiên, giảng viên đã giảng dạy nhiệt tình sinh viên cũng đã tham gia tập luyện đã cố gắng nhưng hiệu quả chưa cao. Vì thế, tôi đã lựa chọn đề tài **“Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức bền chung trong chạy cự ly trung bình cho sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Hà Tĩnh”**

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài

liệu, phương pháp toán học thống kê, phương pháp phỏng vấn tọa đàm.

2.2. Thực trạng vấn đề nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng học tập nội dung chạy cự ly trung bình của sinh viên không chuyên Trường Đại học Hà Tĩnh.

Nội dung chạy cự ly trung bình nằm trong chương trình giảng dạy bắt buộc của môn Giáo dục thể chất dành cho sinh viên hệ không chuyên, nó chiếm một thời lượng nhất định 6/30 tiết thực hành môn GDTC. Với thời lượng như vậy là quá ít để phát triển thể lực sức bền chung cho sinh viên. Với lại, cơ sở vật chất chưa đáp ứng được với yêu cầu của nội dung môn học. Cụ thể, sân Điền kinh để tập luyện chưa có, chỉ có chạy trên đường nhựa của khuôn viên trường. Bởi vậy, đã cản trở hứng thú học tập của sinh viên dẫn đến hiệu quả nội dung môn học bị hạn chế. Mặt khác, do sức khỏe và trình độ tiếp thu không đồng đều đa số các em chưa nhận thấy tầm quan trọng của việc luyện tập chạy bền nên không có hứng thú và tính tự giác trong tập luyện.

Để đánh giá về trình độ thể lực sức bền chung của sinh viên Trường Đại học Hà Tĩnh một cách khách quan, khoa học. Tôi tiến hành khảo sát các khóa đã học qua kết quả kiểm tra còn lưu giữ từ các giáo viên đã giảng dạy. Cụ thể, tôi khảo sát lớp K14 Công nghệ - Thông tin Và K14 Kinh tế - Quản trị kinh doanh. Kết quả được trình bày ở bảng 3.1.

Bảng 3.1. So sánh kết quả kiểm tra thành tích K14 CNTT và K14 KT_QTKD

Chi số \ Lớp	K4 CNTT	K4 KT_QTKD
$\bar{X}$	4,69(P)	4,57P)
$\pm \delta$	70,2(s)	69,1(s)

t(tính)	0,5
t(bang)	1,96
P	

Qua kết quả kiểm tra và so sánh hai số trung bình quan sát của K14 CNTT và K14 KT_QTKD, ta thấy thành tích chạy cự ly trung bình của hai lớp là rất thấp và không có ý nghĩa về mặt xác suất thông kê ở ngưỡng $P > 0,05$.

Thành tích này tôi đem đối chiếu với thành tích theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo là thấp hơn rất nhiều. Điều này chứng tỏ rằng sức bền chung của sinh viên Trường Đại học Hà Tĩnh là rất thấp. Đây là cơ sở để tôi tiếp tục hướng nghiên cứu.

3.2. Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao sức bền chung cho sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Hà Tĩnh

Trước khi lựa chọn bài tập tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá thành tích chạy 800m trên đối tượng K16 Ngôn ngữ Trung, để thấy được các sai lầm mắc phải trong quá trình thực hiện. Qua kết quả kiểm tra tôi thấy các em hầu hết mắc phải sai lầm về lỗi kỹ thuật (hít thở không đúng), phân phối sức chưa hợp lý. Để giải quyết vấn đề này cần phải có những bài tập khoa học hợp lý.

Sau khi đánh giá được đối tượng tôi tiến hành phân tích và tổng hợp tài liệu và trao đổi với các giáo viên đang trực tiếp giảng dạy tại Bộ môn Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hà Tĩnh và các Huấn luyện viên Điền kinh tại Sở VH-TT và Du lịch tỉnh Hà Tĩnh về việc sử dụng các bài tập trong việc nâng cao sức bền chung cho sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Hà Tĩnh.

Trên cơ sở đó tôi đã chọn ra được 6 bài tập, kết quả trình bày ở bảng 3.2

Bảng 3.2 . Hệ thống 6 bài tập đã lựa chọn

TT	Các bài tập
1	Chạy với 40 - 60 % sức Vmax (cự ly 500m)
2	Chạy việt dã biến tốc khoảng 75 - 80% tốc độ tối đa
3	Chạy cự ly 400 m với 85% Vmax
4	Chạy biến tốc 800m (50m nhanh, 50m chậm)
5	Chạy biến tốc 1000m (200m nhanh, 200m chậm) với 80% Vmax

6	Chạy lặp lại theo trình tự các đoạn 400m - 600m - 800m với 85% Vmax
---	---

Sau khi lựa chọn bài tập xong, tôi tổ chức tập luyện và lên kế hoạch thực nghiệm.

3.3. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm là hai tuần tương ứng với hai buổi học.

Trước khi vào thực nghiệm tôi phân lớp thành hai nhóm ngẫu nhiên, nhóm thực nghiệm (20 sinh viên) nhóm đối chứng (19 sinh viên) và cho kết quả trước thực nghiệm được trình bày ở Bảng 3.3

Bảng 3.3. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm k 16B Ngôn Ngữ Trung

Chi số \ Lớp	NTN (n=20)	NĐC (n =19)
$\bar{X}$	5, 50 (P)	5, 45(P)
$\pm \delta$	71,1 (s)	71 (s)
t (tính)	0,7	
t (bảng)	1,96	
P	> 0,05	

Qua kết quả kiểm tra trên, khi so sánh 2 số trung bình quan sát ta thấy hai nhóm không có sự khác biệt về hai số trung bình quan sát ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Vậy thành tích hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Nhóm thực nghiệm tập 6 bài tập mà tôi đã lựa chọn.

Nhóm đối chứng tập các bài tập trước đây.

3.4. Đánh giá hiệu quả bài tập

Sau thời gian thực nghiệm tôi tiến hành kiểm tra thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng và so sánh thành tích của từng nhóm trước và sau thực nghiệm. Kết quả cụ thể như sau:

Bảng 3.4. So sánh thành tích trước và sau thực nghiệm của nhóm NTN

Chi số \ Thời điểm	TTN	STN
$\bar{X}$	5,50(P)	4,15(P)
$\pm \delta$	71,1(s)	43,1(s)
t(tính)	2,98	
t(bảng)	2,96	
P		

Qua kết quả so sánh thành tích trên, ta dễ thấy sự khác biệt 2 số trung bình quan sát của nhóm thực nghiệm, trước thực nghiệm và sau thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt về mặt toán học thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Vậy thành tích của nhóm thực nghiệm đã có sự tăng tiến.

Bước tiếp theo tôi tiếp tục kiểm tra thành tích 800m nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm và cho kết quả ở bảng 3.5

Bảng 3.5. So sánh thành tích trước và sau thực nghiệm của nhóm NĐC

Thời điểm Chỉ số	TTN	STN
$\bar{X}$	5,45(P)	4,59(P)
$\pm\delta$	71(s)	51,1(s)
t (tính)	2,01	
t (bảng)	1,96	
P		

Qua kết quả ở Bảng 3.5 ta thấy thành tích của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm đã có sự khác biệt về ý nghĩa xác suất thống kê với $P < 0,05$. Vậy, thành tích chạy 800m của nhóm đối chứng khi sử dụng các bài tập lâu nay vẫn sử dụng đã có tăng lên so với trước thực nghiệm.

Để thấy được bài tập đã lựa chọn có hiệu quả hơn so với bài tập trước đây hay không, tôi tiến hành so sánh thành tích kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.6:

Bảng 3.6. So sánh thành tích sau thực nghiệm của NTN và NĐC

Chỉ số \ Nhóm	NTN	NĐC
$\bar{X}$	4,15(P)	4,59(P)
$\pm\delta$	43,1(s)	51,1(s)
t(tính)	1,99	
t(bảng)	1,96	
P	< 0,05	

Nhìn vào bảng 3.6 ta thấy được thành tích chạy 800m của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt về ý nghĩa xác suất thống kê, với $P < 0,05$.

Qua đây, ta có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn đưa vào thực nghiệm là hiệu quả hơn so với những bài tập trước đây.

Nhận xét: Trong điều kiện tập luyện như nhau, cơ sở vật chất như nhau và mọi yếu tố liên quan đến quá trình tập luyện như nhau thì bài tập nào tốt hơn sẽ mang lại hiệu quả cao hơn cho người học.

3. Kết luận

Trong điều kiện cơ sở vật chất chưa đáp ứng một cách đầy đủ cho nhu cầu tập luyện của sinh viên cũng như việc ý thức tự rèn luyện ngoại khóa đang còn thấp. Vì vậy, dẫn đến thể lực của sinh viên rất yếu, nhiều em chưa đáp ứng được với yêu cầu của môn học, đặc biệt là nội dung chạy cự ly trung bình của nữ (800m). Đề tài đã nghiên cứu lựa chọn ra được 6 bài tập và đã nâng cao được sức bền chung cho sinh viên K16 Ngôn Ngữ Trung 6 bài tập đó như sau:

1. Chạy với 40-60 % sức V_{max} (cự ly 500m)
2. Chạy việt dã biến tốc khoảng 75- 80% tốc độ tối đa.
3. Chạy lặp lại 400 m với 85% V_{max}
4. Chạy biến tốc 800m (50m nhanh, 50m chậm)
5. Chạy biên tốc 1000m (200m nhanh, 200m chậm) với 80% V_{max}
6. Chạy lặp lại theo trình tự các đoạn 400m - 600m -800m với 85% V_{max}

Sáu bài tập trên trong quá trình thực nghiệm mang lại hiệu quả cao hơn so với những bài tập thông thường trước đây trong việc nâng cao sức bền chung cho sinh viên Trường Đại học Hà Tĩnh thể hiện qua kết quả so sánh ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm với $P < 0,05$.

Kiến nghị

- Với Trường Đại học Hà Tĩnh cần đầu tư thêm sân Điền Kinh
- Với Bộ giáo dục và Đào tạo: Những bài tập mà tôi đã lựa chọn sẽ là tài liệu tham khảo bổ ích cho những trường có cơ sở vật chất còn hạn chế.
- Với đồng nghiệp: Sẽ được ứng dụng trong quá trình giảng dạy tại Trường Đại học Hà Tĩnh.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ môn Điền Kinh trường ĐHSPTDTT Hà Nội (2009), *Giáo trình Điền Kinh*, NXB TDTT Hà Nội
2. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Đại Dương, *Sách giáo khoa Điền kinh (tập 1,2)*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội