

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP ĐÃ LỰA CHỌN NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHẠY 55M RÀO CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỆN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Văn Long

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Chạy vượt rào là một trong những nội dung khó học và thường gây tâm lý lo sợ đối với sinh viên chuyên ngành điện kinh. Do vậy khi giảng dạy nội dung học này, giảng viên phải đánh giá được nguyên nhân đến từ đâu: do kỹ thuật, thể lực của sinh viên chưa tốt hay do một yếu tố nào khác. Song qua kinh nghiệm giảng dạy nhiều năm ở môn học này, chúng tôi nhận thấy rằng tố chất sức mạnh tốc độ không tốt có ảnh hưởng rất lớn đến thành tích chạy vượt rào.

Từ khóa: Đánh giá hiệu quả, bài tập, sức mạnh tốc độ, chạy vượt rào, nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh.

Abstract: Hurdling is one of the hardest contents to learn and often causes anxiety for athletic students. Therefore, while teaching this content, lecturers must assess the causes: whether it is because of the poor technique, physical strength of students or another factor. However, through the teaching experience for many years in this subject, we have found that poor strength of speed has a great influence on the performance in hurdling.

Keywords: performance assessment, exercise, power, hurdling, male students athlete specialize.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Điện kinh là một môn thể thao có nội dung phong phú, đa dạng như: Đi bộ, chạy, nhảy và ném dĩa... Mỗi nội dung đều có một tính chất hoạt động khác nhau đặc biệt là trong nội dung chạy vượt rào là môn học có cấu trúc kỹ thuật phức tạp nó tổng hợp nhiều tố chất như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo và khả năng phối hợp vận động. Trong đó tố chất sức mạnh tốc độ đóng vai trò hết sức quan trọng quyết định đến thành tích chạy vượt rào [1], [9].

Chạy vượt rào là hoạt động tương đối ngắn, với công suất lớn và thậm chí đạt cực đại trong các cự ly ngắn. Vì vậy, chạy vượt rào thuộc nhóm các môn điện kinh tốc độ - sức mạnh, nên thành tích của sinh viên chạy vượt rào phụ thuộc vào sức nhanh, sức mạnh là chính và bên cạnh kỹ thuật ổn định, khả năng phối hợp vận động nhịp nhàng. Sức mạnh tốc độ trong chạy

rào được thể hiện ngay từ bước chạy đầu tiên rời bàn đạp xuất phát để cố gắng trong 7-8 bước (với khoảng cách 13,72m) phải vượt qua được rào thứ nhất, sau đó vượt qua các rào tiếp theo [1], [3]. Nếu sinh viên không có sức mạnh tốc độ tốt thường bị lỡ bước trước khi vượt qua rào đầu tiên và các rào tiếp theo. Do vậy, khó có thể đạt được thành tích tốt trong chạy vượt rào. Xuất phát từ vấn đề nêu trên chúng tôi nghiên cứu: “Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ chạy 55m rào cho nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học TDTT Đà Nẵng”.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các nhóm phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn - tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê [2], [4].

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chạy 55m rào cho khách thể nghiên cứu

Qua phỏng vấn 2 lần đề tài đã chọn được 09 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy vượt rào, đó là những bài tập có số phiếu đồng ý của các nhà chuyên môn đánh giá cao từ 70,00% trở lên ở mức ưu tiên 1 và có tổng điểm tương ứng đạt từ 80,00% trở lên so với ý kiến không đồng ý, bao gồm các bài tập sau:

Bài tập 1: Gánh đòn tạ trên vai bật đổi chân trên bục gỗ cao 30cm trong 15 giây (lần).

Bài tập 2: Gánh đòn tạ trên vai bật xoay chân 30 giây (lần).

Bài tập 3: Chạy đạp sau ở trên sân cỏ 50m (giây).

Bài tập 4: Bật lò cò từng chân ở trên sân cỏ 50m (giây).

Bài tập 5: Bật 2 chân qua 10 rào độ cao rào 75-80cm (giây).

Bài tập 6: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30 giây (lần).

Bài tập 7: Gánh tạ đi bước xoay 30m (giây).

Bài tập 8: Buộc dây cao su ở cổ chân giậm vượt, hai tay vịn thang giống tập rút chân giậm vượt trong 30 giây (lần).

Bài tập 9: Bật thu cao gối ở trên hố cát 15 giây (lần).

2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

2.1. Xác định các test đánh giá sức mạnh tốc độ chạy 55m rào

2.1.1. Xác định độ tin cậy của các test

Để xác định độ tin cậy, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích các test đã được lựa chọn qua phỏng vấn để đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành điền kinh trong chạy 55m rào. Để đảm bảo tính khách quan, khoa học, chúng tôi kiểm tra 2 lần với mỗi test và thời gian giữa 2 lần kiểm tra cách nhau 1 tuần để cho các em có thời gian hồi phục và không gây căng thẳng tâm lý. Hai lần kiểm tra đều đảm bảo thống nhất về người được kiểm tra, điều kiện kiểm tra và trang thiết bị kiểm tra. Kết quả kiểm tra qua 2 lần và hệ số tương quan giữa 2 lần được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh tốc độ chạy 55m rào cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh (n = 24)

TT	Kết quả Test kiểm tra	Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	r	P
1	Bật xa 3 bước không đà (m)	7,56 ± 0,12	7,57 ± 0,13	0,801	< 0,05
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	7,73 ± 0,51	7,71 ± 0,49	0,809	< 0,05
3	Chạy đạp sau 40m (giây)	7,24 ± 0,46	7,25 ± 0,43	0,812	< 0,05
4	Bật 2 chân qua 10 rào (giây)	7,30 ± 0,61	7,29 ± 0,63	0,821	< 0,05
5	Chạy 55m vượt qua 5 rào (giây)	8,08 ± 0,66	8,06 ± 0,69	0,832	< 0,05

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy hệ số tương quan (r) của 2 lần kiểm tra có 5/5 test đều đạt từ 0,801 đến 0,832 với $P < 0,05$. Vậy theo lý thuyết đo lường TDDT [2], 5/5 test đều đủ độ tin cậy để đưa vào đo lường, đó là các test: Bật xa 3 bước không đà; Chạy 60m xuất phát cao;

Chạy đạp sau 40m; Bật 2 chân qua 10 rào và Chạy 55m vượt qua 5 rào.

2.1.2. Xác định tính thông báo của các test

Để xác định tính thông báo của các test, vấn đề trước hết là phải xác định được chỉ số trung tâm (chỉ số tham chiếu). Trong đo lường thể thao chỉ số thường gặp là thành tích thể thao.

Để kiểm nghiệm tính thông báo của các test nghiên cứu, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan giữa kết quả của các test thu được

qua kiểm tra so với thành tích chạy 55m rào, Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa thành tích của các test sức mạnh tốc độ với thành tích chạy 55m rào nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh (n = 24)

TT	Test kiểm tra	Kết quả		Lần 1		Lần 2	
		r	P	r	P	r	P
1	Bật xa 3 bước không đà (m)	0,62	< 0,05	0,63	< 0,05		
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	0,66	< 0,05	0,67	< 0,05		
3	Chạy đạp sau 40m (giây)	0,71	< 0,05	0,69	< 0,05		
4	Bật 2 chân qua 10 rào (giây)	0,74	< 0,05	0,73	< 0,05		

Qua Bảng 2 ta thấy tất cả các test đều có hệ số tương quan r từ 0,62 đến 0,74 với $P < 0,05$. Theo lý thuyết đo lường TDDT [2], thì 4/4 test trên đều có tính thông báo cao đối với việc đánh giá sức mạnh tốc độ trong chạy vượt rào cho nam sinh viên chuyên ngành điền kinh.

Như vậy, qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đề tài đã lựa chọn được 5 test vừa đảm bảo độ tin cậy ($r \geq 0,801$ với $P < 0,05$) và đảm bảo tính thông báo là ($r \geq 0,62$ với $P < 0,05$) ở cả 2 lần kiểm tra, để đánh giá sức mạnh tốc độ chạy 55m rào cho nam sinh viên chuyên ngành điền kinh, đó là: Bật xa 3 bước không đà, chạy 60m xuất phát cao, chạy đạp sau 40m, bật 2 chân qua 10 rào và chạy 55m vượt qua 5 rào.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ chạy 55m rào cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, đề tài tiến hành thực nghiệm trên khách thể là 24 nam sinh viên (SV) chuyên ngành điền kinh khóa Đại học 9 Trường Đại học TDDT Đà Nẵng. Chúng tôi chia khách thể nghiên cứu làm hai nhóm một cách ngẫu nhiên, nhóm thực nghiệm 12SV và nhóm đối chứng 12SV. Thời gian thực nghiệm trong 20 giáo án thì chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá. Trước khi thực nghiệm chúng tôi sử dụng 05 test đánh giá trình độ mạnh tốc độ để kiểm tra ban đầu. Kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá thành tích trước thực nghiệm của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh ($n_A = n_B = 12$)

TT	Test kiểm tra	Nhóm	Kết quả		t_{inh}	$t_{\text{bảng}}$	P
			\bar{x}	δ^2			
1	Bật xa 3 bước không đà (m)	Đ. chứng	7,49	0,31	1,882	2,074	>0,05
		T. nghiệm	7,50	0,26			
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	Đ. chứng	7,72	0,19	0,671	2,074	>0,05
		T. nghiệm	7,74	0,22			
3	Chạy đạp sau 40m (giây)	Đ. chứng	7,24	0,59	1,231	2,074	>0,05
		T. nghiệm	7,23	0,61			
4	Bật 2 chân qua 10 rào (giây)	Đ. chứng	7,29	0,63	0,982	2,074	>0,05
		T. nghiệm	7,30	0,59			
5	Chạy 55m vượt qua 5 rào (giây)	Đ. chứng	8,08	0,63	1,033	2,074	>0,05
		T. nghiệm	8,07	0,64			

Kết quả Bảng 3 cho thấy ở các nội dung kiểm tra:

- Bật xa 3 bước không đà có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

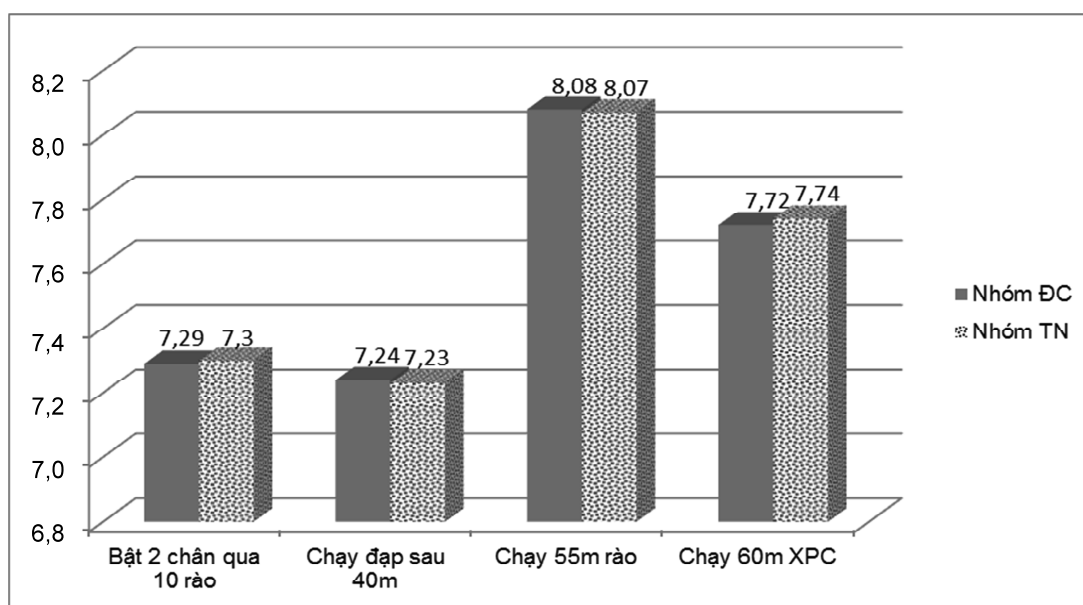
- Chạy 60m xuất phát cao, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

- Chạy đập sau 40m, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

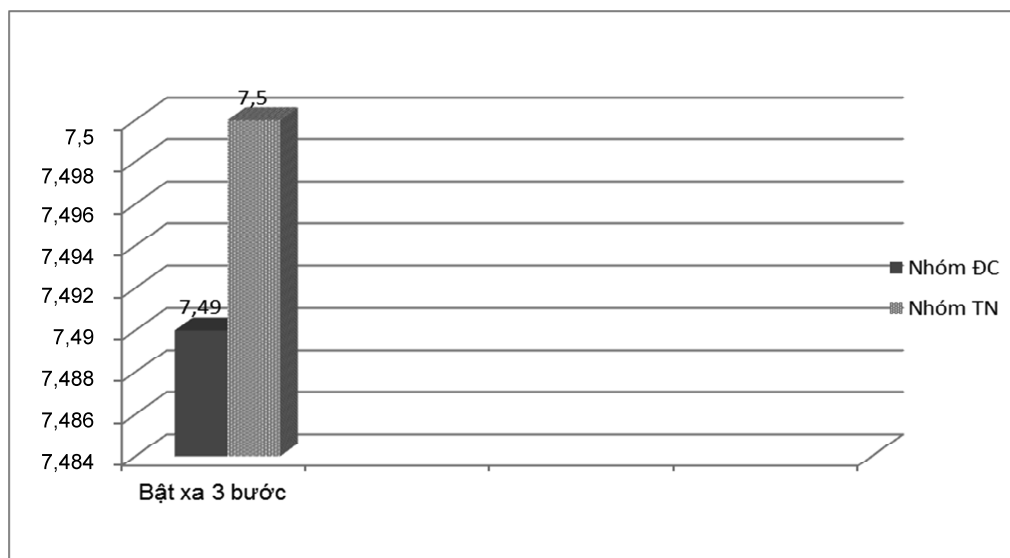
- Bật 2 chân qua 10 rào, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

- Chạy 55m vượt qua 5 rào, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Điều này khẳng định sự khác biệt 2 nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Qua đó chúng tôi nhận định rằng trình độ của 2 nhóm không có sự chênh lệch hay nói cách khác thành tích ban đầu của 2 nhóm là tương đương nhau. Để làm rõ hơn kết quả nghiên cứu chúng tôi tiến hành biểu diễn thành tích của 2 nhóm trước thực nghiệm dưới dạng biểu đồ sau:



Biểu đồ 1. Thành tích bật 2 chân qua 10 rào, chạy đập sau 40m, chạy 55m vượt qua 5 rào, chạy 60m xuất phát cao của 2 nhóm trước thực nghiệm



Biểu đồ 2. Thành tích bật xa 3 bước không đà của 2 nhóm trước thực nghiệm

Sau khi đã có kết quả kiểm tra ban đầu, chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm với thời gian 20 giáo án (từ giáo án 09 đến giáo án số 28).

Trong thời gian thực nghiệm nhóm đối chứng được giảng dạy theo đề cương môn học

của bộ môn (đã được duyệt), còn nhóm thực nghiệm tập theo tiến trình thực nghiệm mà chúng tôi xây dựng và sau 20 giáo án thì chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá kết quả thu được như trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá thành tích sau thực nghiệm của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh ($n_A = n_B = 12$)

TT	Test kiểm tra	Nhóm	Kết quả		$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
			\bar{x}	δ^2			
1	Bật xa 3 bước không đà (m)	Đ. chứng	7,69	0,23	3,225	2,074	<0,05
		T. nghiệm	7,88	0,28			
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	Đ. chứng	7,68	0,21	2,812	2,074	<0,05
		T. nghiệm	7,59	0,19			
3	Chạy đạp sau 40m (giây)	Đ. chứng	7,19	0,57	2,608	2,074	<0,05
		T. nghiệm	7,12	0,53			
4	Bật 2 chân qua 10 rào (giây)	Đ. chứng	7,25	0,57	1,784	2,074	>0,05
		T. nghiệm	7,21	0,54			
5	Chạy 55m vượt qua 5 rào (giây)	Đ. chứng	8,03	0,63	2,135	2,074	<0,05
		T. nghiệm	7,98	0,61			

Kết quả Bảng 4 cho thấy ở các nội dung kiểm tra:

- Bật xa 3 bước không đà, $t_{\text{tính}} = 3,225 > t_{\text{bảng}} = 2,074$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

- Chạy 60m xuất phát cao, $t_{\text{tính}} = 2,812 > t_{\text{bảng}} = 2,074$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

- Chạy đạp sau 40m, $t_{\text{tính}} = 2,608 > t_{\text{bảng}} = 2,074$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

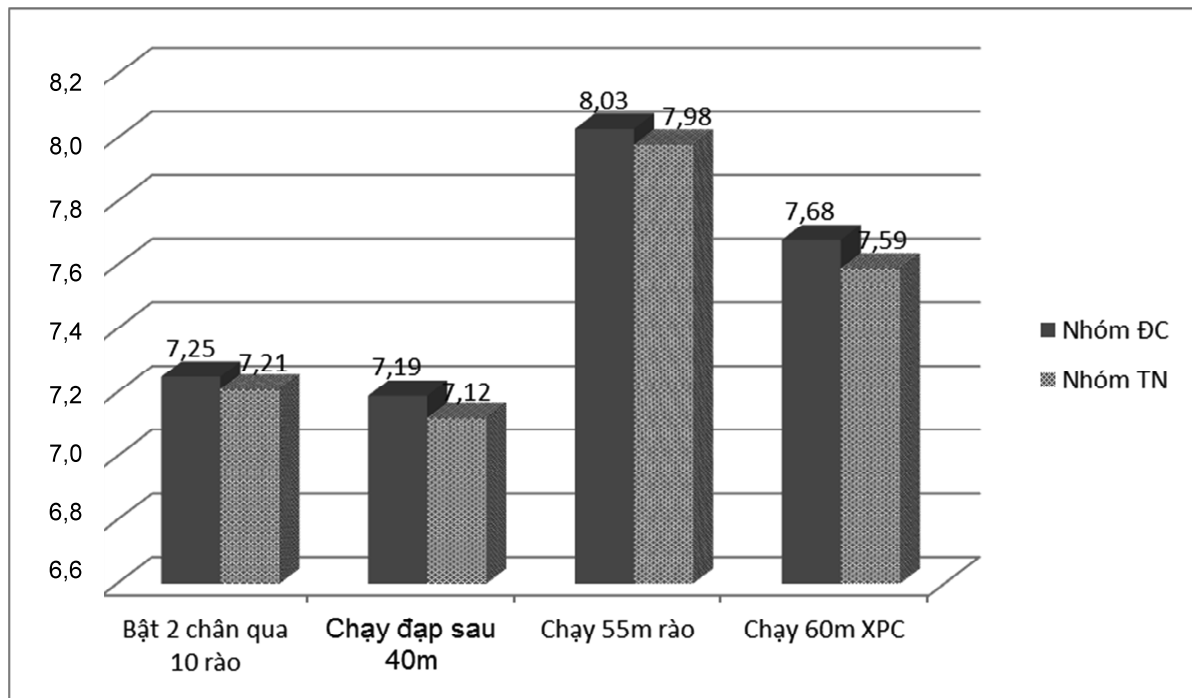
- Chạy 55m vượt qua 5 rào, $t_{\text{tính}} = 2,135 > t_{\text{bảng}} = 2,074$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Riêng test bật 2 chân qua 10 rào $t_{\text{tính}} = 1,784 < t_{\text{bảng}} = 2,074$, sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, nhưng thực tế thì

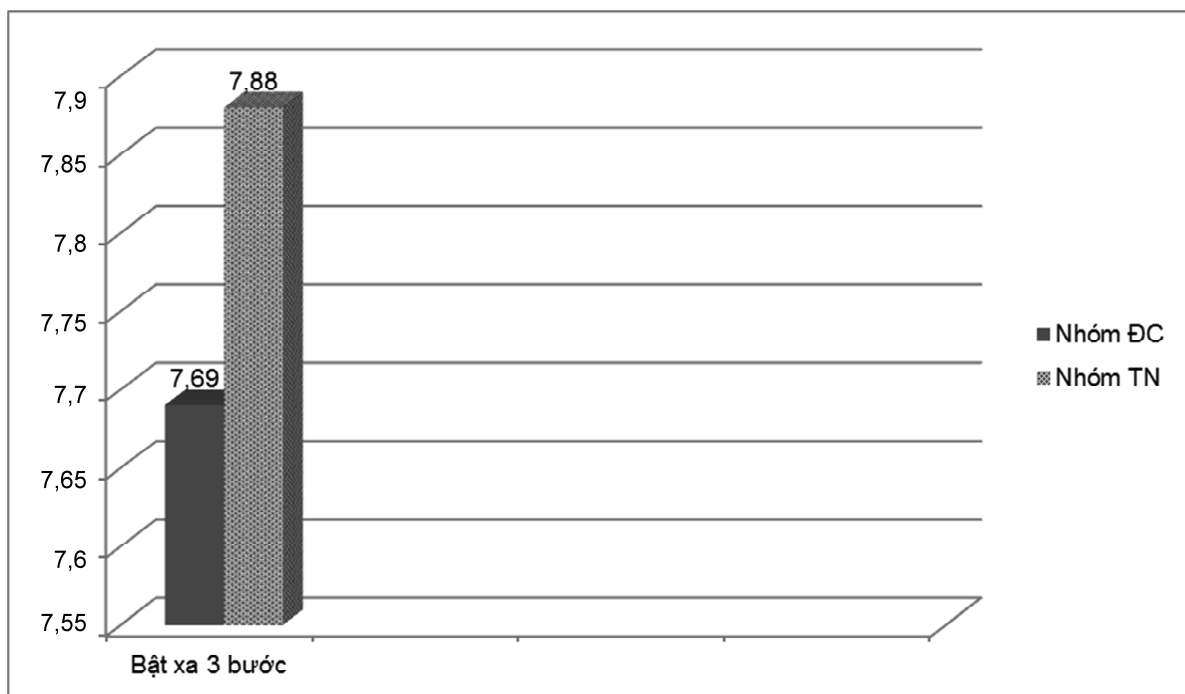
thành tích sau thực nghiệm cũng đã tăng lên so với trước thực nghiệm.

Như vậy, sau thời gian 20 giáo án thực nghiệm qua kiểm tra, đánh giá cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm đã tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng rất nhiều, riêng chỉ có một test bật 2 chân qua 10 rào thì có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ nhưng thành tích so với trước thực nghiệm cũng có sự tăng trưởng và một lần nữa được chúng tôi biểu diễn ở biểu đồ 3 và 4.

Qua phân tích, tổng hợp đã chứng minh hiệu quả bước đầu những bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn áp dụng vào quá trình thực nghiệm cho nhóm thực nghiệm thì thành tích kiểm tra của các test như: Bật xa 3 bước không đà, chạy đạp sau 40m, chạy 60m xuất phát cao, chạy 55m vượt rào đã tăng lên rõ rệt, ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$) với $P < 0,05$



Biểu đồ 3. Thành tích bật 2 chân qua 10 rào, chạy đạp sau 40m, chạy 55m vượt qua 5 rào, chạy 60m xuất phát cao của 2 nhóm sau thực nghiệm



Biểu đồ 4. Thành tích bật xa tại chỗ 3 bước của 2 nhóm sau thực nghiệm

Để làm sáng tỏ hơn hiệu quả các bài tập được lựa chọn, chúng tôi sử dụng phương pháp tự đối chiếu để tiến hành so sánh thành tích

chạy 55m vượt rào của mỗi nhóm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được thể hiện ở Bảng 5.

Bảng 5. So sánh thành tích chạy 55m rào của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm ($n_A=n_B=12$)

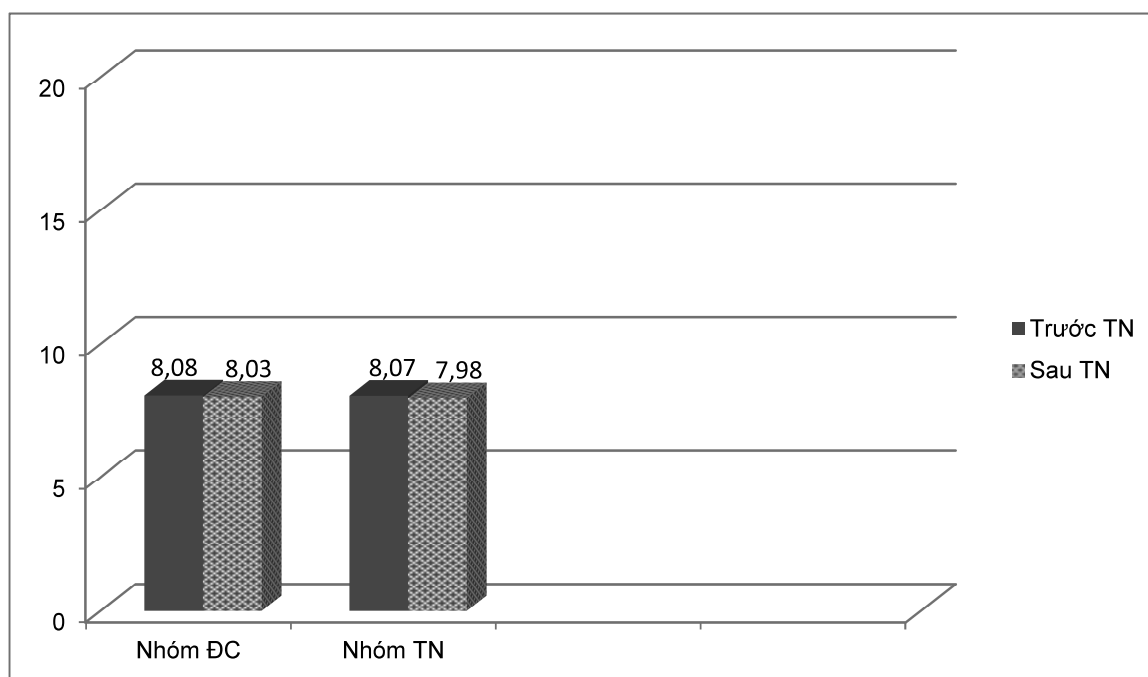
Thông số thống kê	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
	Trước thực nghiệm (A)	Sau thực nghiệm (B)	Trước thực nghiệm (A)	Sau thực nghiệm (B)
\bar{x}	8,08	8,03	8,07	7,98
δ^2	0,63	0,63	0,64	0,61
$t_{\text{tính}}$	3,185		4,61	
$t_{\text{bảng}}$	2,074			
P	< 0,05			

Qua Bảng 5 ta thấy thành tích của nhóm đối chứng (A) sau thực nghiệm có tăng nhưng không đáng kể cụ thể: Trước thực nghiệm $\bar{X}_A = 8,08 \pm 0,63$, sau thực nghiệm $\bar{X}_B = 8,03 \pm 0,63$, ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$) với $P < 0,05$

Còn thành tích của nhóm thực nghiệm (B) tăng lên rõ rệt: Trước thực nghiệm $\bar{X}_A = 8,07 \pm 0,64$, sau thực nghiệm $\bar{X}_B = 7,98 \pm 0,61$ ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$) với $P < 0,05$

Như vậy, qua kết nghiên cứu cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm sau thời gian 20 giáo án thực nghiệm thành tích đã tăng lên một cách đáng kể hơn so với nhóm đối chứng khi áp dụng các bài tập theo chương trình giảng dạy của nhà trường. Điều đó chứng tỏ các bài tập đã được lựa chọn là phù hợp.

Để có cái nhìn tổng quan về sự khác biệt giữa thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở thời điểm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm, chúng tôi biểu diễn ở Biểu đồ 5:

**Biểu đồ 5. Thành tích chạy 55m vượt rào của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm**

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu có thể khẳng định việc ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chạy 55m rào cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh bước đầu đã mang lại hiệu quả sau 20 giáo án thực nghiệm:

- Thành tích bật xa 3 bước không đà của nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm tăng lên đáng kể, cụ thể: Trước thực nghiệm $\overline{X}_A = 7,50 \pm 0,26$, sau thực nghiệm $\overline{X}_B = 7,88 \pm 0,28$ ($t_{(tính)} > t_{(bảng)}$ với $P < 0,05$)

- Thành tích chạy 60m xuất phát cao của nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm tăng lên đáng kể, cụ thể: Trước thực nghiệm:

$\overline{X}_A = 7,74 \pm 0,22$, sau thực nghiệm:
 $\overline{X}_B = 7,59 \pm 0,19$ ($t_{(tính)} > t_{(bảng)}$ với $P < 0,05$)

- Thành tích chạy đập sau 40m của nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm tăng lên đáng kể, cụ thể: Trước thực nghiệm

$\overline{X}_A = 7,23 \pm 0,61$, sau thực nghiệm
 $\overline{X}_B = 7,12 \pm 0,53$ ($t_{(tính)} > t_{(bảng)}$ với $P < 0,05$)

- Thành tích chạy 55m vượt qua 5 rào của nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm tăng lên đáng kể, cụ thể: Trước thực nghiệm

chạy 55m $\overline{X}_A = 8,07 \pm 0,64$ sau thực nghiệm
 $\overline{X}_B = 7,98 \pm 0,61$ ($t_{(tính)} > t_{(bảng)}$ với $P < 0,05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và Cộng sự (2000), *Sách giáo khoa Điền kinh dùng cho sinh viên Đại học Thể dục Thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. G. Cometti (1995), *Tổ chất sức mạnh*, Thông tin Khoa học kỹ thuật thể dục thể thao.
4. Nguyễn Văn Đức (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục Thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Dietrich Hare (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội, Trương Anh Tuấn, Phạm Thế Hiển, Dịch.
6. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học Thể dục Thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Quang Hưng (2004), *Bài tập chuyên môn trong Điền kinh*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
8. Vũ Đức Thu, (1998), *Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
9. Nguyễn Trường (1979), *Những đặc điểm của tổ chất sức mạnh tốc độ và phương pháp phát triển tổ chất đó*, Bản tin Khoa học kỹ thuật thể dục thể thao.