

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV CHẠY 5.000M TỈNH BÌNH PHƯỚC

ThS. Đặng Duy Đồng¹, ThS. Đinh Văn Quyên¹, ThS. Lê Đức Thành²

¹Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Tp. Hồ Chí Minh

²Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2

Tóm tắt: Việc ứng dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn nâng cao thành tích chạy 5.000m cho nam vận động viên độ tuổi 16 - 17 bằng hệ thống bài tập sức bền đã được phỏng vấn lựa chọn, đồng thời áp dụng một cách logic và khoa học trong chương trình thực nghiệm, đã được minh chứng bằng các kết quả kiểm tra test trước và sau thực nghiệm có 7/7 test có sự tăng trưởng khác biệt mang ý nghĩa thống kê $p < 0,05$.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, chạy cự ly 5.000m, nam vận động viên.

Abstract: The application of speed endurance exercises to improve the performance of the 5,000m run for male athletes aged 16 - 17 with the system of exercises training was selected, as the same time, logically and scientifically applied in the experimental program, as evidenced by the pre- and post-test results, seven out of seven tests had statistically significant growth $p < 0.05$.

Keywords: Exercise, speed endurance, 5,000m, male athlete.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy cự ly dài là một trong những biện pháp tốt nhất để hoàn thiện thể chất, củng cố sức khỏe, tăng cường thể lực cho người tập. Khi thực hiện đòi hỏi tất cả các nhóm cơ tham gia hoạt động chủ yếu là các cơ quan nội tạng của cơ thể. Việc duy trì hoạt động chạy trong thời gian dài có giá trị củng cố các chức năng của hệ tim mạch, hệ hô hấp... ngay cả khi chạy rất chậm. Hoạt động của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp và các cơ quan chức năng của cơ thể cũng được tăng cường và hoàn thiện nâng cao. Vì vậy, chạy không những là biện pháp nâng cao sức khỏe mà còn là biện pháp huấn luyện sức bền và thể lực chung cho các môn thể thao khác. Ngày nay với sự phát triển vượt trội của khoa học kỹ thuật, trong đó khoa học TĐTT đã làm cho thành tích các môn điền kinh nói chung và chạy cự ly dài nói riêng không ngừng được nâng cao. Tuy vậy thành tích chạy cự ly 5.000m của vận động viên nước ta còn cách khá xa so

với thành tích 5.000m của châu lục và thế giới. Điều này đã đặt ra cho các nhà khoa học ngành TĐTT, các nhà chuyên môn, các huấn luyện viên phải làm thế nào để nâng cao thành tích chạy 5.000m cho các vận động viên nước ta tiến lên ngang tầm với thành tích của châu lục và thế giới.

Theo các nhà nghiên cứu thì thành tích của các môn thể thao nói chung và thành tích môn chạy cự ly dài nói riêng là kết quả tổng hòa của nhiều nhân tố như trình độ chuẩn bị thể lực chung và chuyên môn, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, ý chí... Với tất cả các yếu tố đó thì sức bền chuyên môn có ý nghĩa quan trọng quyết định đến thành tích của các vận động viên. Vì vậy, việc lựa chọn và ứng dụng các phương pháp, các bài tập như thế nào cho hợp lý để phát triển được hiệu quả, sức bền chuyên môn nâng cao thành tích chạy cự ly 5.000m là rất quan trọng và cần thiết.

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài

liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu là 8 vận động viên nam tuổi 16 - 17 thuộc Trung tâm TDTT tỉnh Bình Phước. Trong đó 4 VĐV thuộc nhóm đối chứng, 4 VĐV thuộc nhóm thực nghiệm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Ứng dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên chạy cự ly 5.000m lứa tuổi từ 16 - 17

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn thông qua các vận động viên chạy cự ly 5.000m Trung tâm TDTT tỉnh Bình Phước để tài tiến hành trên 8 VĐV nam và chia làm 2 nhóm mỗi nhóm 4

VĐV với thời gian là 12 tháng (48 tuần, từ tháng 6/2014 đến 6/2015), mỗi tuần tập 6 ngày. Nhóm thực nghiệm tập theo bài tập đã được lựa chọn, còn nhóm đối chứng tập theo bài chung của HLV.

Sau khi kiểm tra ban đầu để tài đưa các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng trên 8 vận động viên nam tập luyện với tổng khối lượng theo kế hoạch để tài đã lập để huấn luyện vận động viên. Tất cả các vận động viên này cùng tập với thời gian như nhau, điều kiện, phương tiện huấn luyện như nhau và tập 1 tuần 6 ngày (từ thứ 2 - thứ 7) mỗi buổi kéo dài 150 phút. Nhưng nhóm thực nghiệm thì tập theo 9 bài tập của để tài, còn nhóm đối chứng tập theo bài của HLV.

- Với 9 bài tập thực nghiệm như sau:

TT	Nội dung bài tập	Yêu cầu
1	Chạy việt dã	Chạy 10 - 12km tốc độ trung bình, mạch khoảng 160 lần/phút
2	Chạy biến tốc 200N + 200C	15 - 20 vòng quanh sân 200 nhanh cường độ khoảng 75 - 85% V_{max} , 200 chậm thả lỏng, thở sâu
3	Chạy lặp lại 400m	12 - 15 lần, chạy 85 - 95 V_{max} nghỉ giữa 60 - 90"
4	Chạy lặp lại 3000m	3 lần chạy 80 - 85% V_{max} nghỉ giữa 3 - 5'
5	Chạy lặp lại 2000 + 3000 + 5000m	Chạy 2000m và 3000m 80% V_{max} , chạy 5000m 75 - 80% V_{max} nghỉ giữa các nội dung là 3 - 5'
6	Chạy lặp lại 3 × 1000m	Lặp lại 4 tổ, chạy 95% V_{max} nghỉ giữa các lần 3 phút, nghỉ giữa tổ 5 - 7'
7	Các bài tập cơ lưng, cơ bụng, chống đẩy bật xa	3 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, thực hiện tích cực hết biên độ
8	Chạy lặp lại 1000m	Lặp lại 6 - 8 lần chạy 85 - 90 V_{max} , nghỉ giữa 2,5 - 3'
9	Chạy lặp lại 200m	15 lần, chạy 90 - 95% V_{max} , nghỉ giữa 2 phút

Nhóm thực nghiệm tập luyện theo chương trình như sau:

<p>Thứ 2: Mục đích: Nâng cao sức bền chung. a. Sáng: * Chuẩn bị: Khởi động chung. + Chạy khởi động nhẹ nhàng 3x 400m (3 vòng sân vận động). + Tập 8 động tác khởi động phát triển chung 1 lần x 8 nhịp. + Mềm dẻo linh hoạt 5 – 7 lần mỗi lần 15 giây. - Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, tăng tốc độ 3 lần x 30m. * Phần cơ bản: Chạy việt dã 10 km cường độ trung bình. * Phần kết thúc: Chạy thả lỏng 10 – 15 phút trên cỏ. b. Chiều: - Khởi động chung. - Khởi động chuyên môn. - Tập 3 tổ cơ lưng, cơ bụng, chống đẩy. - Chạy tốc độ trên trung bình 2x 400m. - Thả lỏng 10 phút trên cỏ.</p>	<p>Thứ 3: Mục đích: Nâng cao khả năng phát triển sức bền chuyên môn. a. Sáng: * Phần chuẩn bị: Khởi động chung. + Chạy khởi động nhẹ nhàng 3x 400m (3 vòng sân vận động). + Tập 8 động tác khởi động phát triển chung 1 lần x 8 nhịp. + Mềm dẻo linh hoạt 5 – 7 lần mỗi lần 15 giây. - Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, tăng tốc độ 3 lần x 30m. * Phần cơ bản: - Chạy 400m x 12 lần. - Yêu cầu: Chạy 90 – 95% Vmax, nghỉ giữa 90". * Phần kết thúc: Chạy thả lỏng 10 – 15' trên cỏ. b. Chiều: - Khởi động chung. - Khởi động chuyên môn. - Chạy việt dã 25 – 30' trên cỏ nhẹ nhàng. - Thả lỏng.</p>	<p>Thứ 4: Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn, sức mạnh bền. a. Sáng: * Phần chuẩn bị: Khởi động chung. + Chạy khởi động nhẹ nhàng 3x 400m (3 vòng sân vận động). + Tập 8 động tác khởi động phát triển chung 1 lần x 8 nhịp. + Mềm dẻo linh hoạt 5 – 7 lần mỗi lần 15 giây. - Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, tăng tốc độ 3 lần x 30m. * Phần cơ bản: - Chạy lặp lại 2 tổ x (1000+2000+3000m). - Yêu cầu: Chạy 1000m với 90% Vmax nghỉ giữa 3'. Chạy 2000m với 85% Vmax nghỉ giữa 3 – 5'. Chạy 3000m với 80% Vmax nghỉ giữa 5 – 7'. * Phần kết thúc: Chạy thả lỏng nhẹ nhàng 10 – 15' trên cỏ. b. Chiều: - Khởi động chung. - Khởi động chuyên môn. - Tập cơ lưng, bụng, chống đẩy x 3 tổ. - Chạy nhẹ nhàng trên cỏ 15 – 20'.</p>
<p>Thứ 5: Mục đích: Nâng cao sức bền chung. a. Sáng: * Phần chuẩn bị: Khởi động chung. + Chạy khởi động nhẹ nhàng 3x 400m (3 vòng sân vận động). + Tập 8 động tác khởi động phát triển chung 1 lần x 8 nhịp. + Mềm dẻo linh hoạt 5 – 7 lần mỗi lần 15 giây. - Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, tăng tốc độ 3 lần x 30m. * Phần cơ bản: - Chạy việt dã 12 km. - Yêu cầu cường độ trung bình. * Phần kết thúc: Thả lỏng nhẹ nhàng trên cỏ 10 – 15'. b. Chiều: nghỉ.</p>	<p>Thứ 6: Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn, sức mạnh bền. a. Sáng: * Phần chuẩn bị: Khởi động chung. + Chạy khởi động nhẹ nhàng 3x 400m (3 vòng sân vận động). + Tập 8 động tác khởi động phát triển chung 1 lần x 8 nhịp. + Mềm dẻo linh hoạt 5 – 7 lần mỗi lần 15 giây. - Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, tăng tốc độ 3 lần x 30m. * Phần cơ bản: - Chạy 6x 1000m. - Yêu cầu chạy 85 – 90% Vmax nghỉ giữa 2'30". * Phần kết thúc: Thả lỏng 10 – 15' trên cỏ. b. Chiều: - Khởi động chung. - Khởi động chuyên môn. - Bật xa tại chỗ 1 – 3 – 5 – 7 – 10 bước. - Chạy biến tốc (200 nhanh + 200 chậm) x 15 vòng sân vận động.</p>	<p>Thứ 7: Mục đích: Phát triển sức bền. a. Sáng: * Phần chuẩn bị: Khởi động chung. + Chạy khởi động nhẹ nhàng 3x 400m (3 vòng sân vận động). + Tập 8 động tác khởi động phát triển chung 1 lần x 8 nhịp. + Mềm dẻo linh hoạt 5 – 7 lần mỗi lần 15 giây. - Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau, tăng tốc độ 3 lần x 30m. * Phần cơ bản: - Chạy việt dã 12 km. - Yêu cầu chạy 75 – 80% Vmax. * Phần kết thúc: Thả lỏng trên cỏ 10 – 15'. b. Chiều: Nghỉ</p>

2. Đánh giá hiệu quả việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn

2.1. So sánh trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thành tích ban đầu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối

chứng trước thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành ứng dụng các test so sánh giá trị trung bình thành tích giữa hai nhóm đánh giá đã lựa chọn để kiểm tra, kết quả kiểm tra tính toán được trình bày qua bảng 1 dưới đây:

Bảng 1. So sánh thành tích trung bình trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n_A = n_B = 4)

TT	Test kiểm tra	Nhóm ĐC			Nhóm TN			t _{tính}	p
		\bar{x}	δ	C _v %	\bar{x}	δ	C _v %		
1	Chạy 1.000m (phút)	3,37	0,45	13,40	3.21	0,13	3,92	0,71	>0,05
2	Chạy 2.000m (phút)	6,57	0,54	8,27	6.32	0,06	0,95	0,90	>0,05
3	Chạy 3.000m (phút)	10,59	0,53	5,05	10.68	0,45	4,17	0,24	>0,05
4	Chạy 10.000m (phút)	36,83	3,87	10,50	35.51	1,45	4,07	0,64	>0,05
5	Chạy 5.000m (phút)	18,53	0,48	2,60	18.56	0,47	2,55	0,11	>0,05
6	Bật xa 5 bước (m)	13,57	0,52	3,80	13,48	0,54	3,99	0,25	>0,05
7	Bật xa 10 bước (m)	27,95	0,50	1,80	27,59	1,24	4,51	0,54	>0,05

Qua Bảng 1 cho thấy kết quả ban đầu ở các test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt đáng kể vì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, với ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó chứng tỏ sức bền chuyên môn của 2 nhóm là tương đương nhau.

*** Nhóm thực nghiệm:**

Bảng 2. Sự phát triển các test của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Ban đầu		Sau một năm		W%	$t_{\text{tính}}$	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ			
1	Chạy 1.000m (phút)	3,21	0,13	3,12	0,15	2,61	5,85	<0,05
2	Chạy 2.000m (phút)	6,32	0,06	6,28	0,06	0,67	8,88	<0,05
3	Chạy 3.000m (phút)	10,68	0,45	9,90	0,06	7,56	3,32	<0,05
4	Chạy 10.000m (phút)	35,51	1,45	33,59	0,67	5,57	4,73	<0,05
5	Chạy 5.000m (phút)	18,56	0,47	17,61	0,15	5,25	5,69	<0,05
6	Bật xa 5 bước (m)	13,48	0,54	14,96	0,81	10,43	5,58	<0,05
7	Bật xa 10 bước (m)	27,59	1,24	28,02	1,35	1,55	6,27	<0,05

Qua Bảng 2 cho thấy sau một năm tập luyện cả 7/7 test của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

2.2. Đánh giá hiệu quả sau một năm tập luyện sức bền chuyên môn trong chạy 5.000m cho nam vận động viên tỉnh Bình Phước

2.2.1. Đánh giá sự phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 5.000m cho nam VĐV của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Qua tính toán kết quả của nhóm thực nghiệm được trình bày Bảng 2 sau đây:

*** Nhóm đối chứng:** Kết quả sau thực nghiệm của nhóm đối chứng được trình bày qua Bảng 3 dưới đây:

Bảng 3. Sự phát triển các test của nhóm đối chứng sau thực nghiệm.

TT	Test kiểm tra	Ban đầu		Sau một năm		W%	$t_{\text{tính}}$	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ			
1	Chạy 1.000m (phút)	3,37	0,45	3,34	0,45	0,89	4,24	<0,05
2	Chạy 2.000m (phút)	6,57	0,54	6,46	0,38	1,65	1,28	>0,05
3	Chạy 3.000m (phút)	10,59	0,53	10,55	0,52	0,45	5,56	<0,05
4	Chạy 10.000m (phút)	36,83	3,87	35,53	1,44	3,61	1,05	>0,05
5	Chạy 5.000m (phút)	18,53	0,48	18,26	0,49	1,44	5,06	<0,05
6	Bật xa 5 bước (m)	13,57	0,52	13,66	0,50	0,70	7,18	<0,05
7	Bật xa 10 bước (m)	27,95	0,50	28,05	0,47	0,34	5,14	<0,05

Qua Bảng 3 cho thấy: sau một năm tập luyện có 2/7 test (Chạy 2.000m (phút), Chạy 10.000m (phút)) của nhóm đối chứng có sự tăng trưởng nhưng chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$, còn lại 5/7 test tăng trưởng có ý nghĩa $p < 0,05$.

2.2.2. So sánh thành tích của hai nhóm sau thực nghiệm

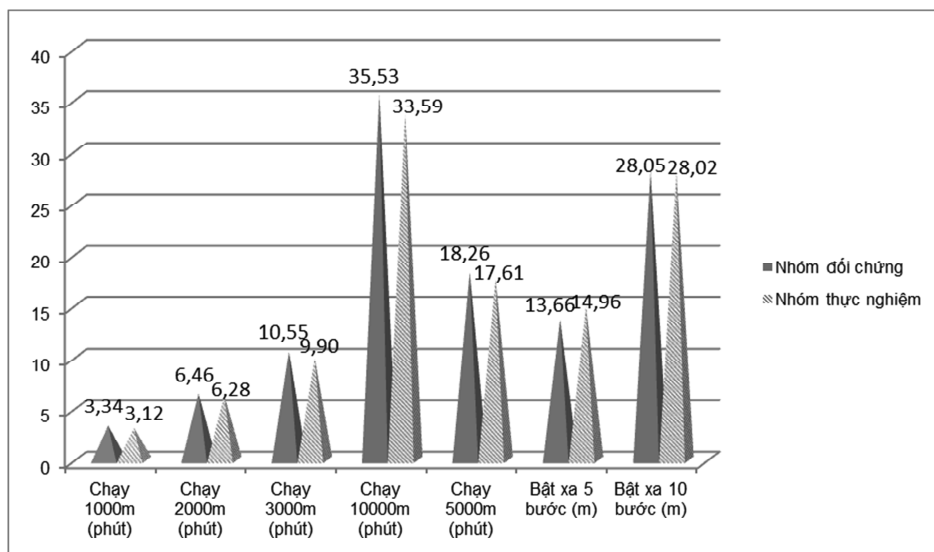
Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập cùng chương trình kế hoạch của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, nghiên cứu tiến hành so sánh ngang thành tích sau thực nghiệm được trình bày qua Bảng 4 sau đây:

Bảng 4. So sánh thành tích trung bình trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ($n_A = n_B = 4$)

TT	Test kiểm tra	Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{\text{tính}}$	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
1	Chạy 1.000m (phút)	3,34	0,45	3,12	0,15	0,93	$> 0,05$
2	Chạy 2.000m (phút)	6,46	0,38	6,28	0,06	0,95	$> 0,05$
3	Chạy 3.000m (phút)	10,55	0,52	9,90	0,06	2,46	$< 0,05$
4	Chạy 10.000m (phút)	35,53	1,44	33,59	0,67	2,45	$< 0,05$
5	Chạy 5.000m (phút)	18,26	0,49	17,61	0,15	2,54	$< 0,05$
6	Bật xa 5 bước (m)	13,66	0,50	14,96	0,81	2,71	$< 0,05$
7	Bật xa 10 bước (m)	28,05	0,47	28,02	1,35	0,04	$> 0,05$

Kết quả Bảng 4 cho thấy: ở các test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở 4/7 test (Chạy 3.000m (phút), Chạy 10.000m (phút), Chạy 5.000m (phút), Bật xa 5 bước (m)) vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, với $p < 0,05$. Điều đó chứng tỏ rằng, các bài tập và

chương trình huấn luyện mà nghiên cứu bước đầu đưa ra đã có hiệu quả. Thành tích trung bình của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm được trình bày qua Biểu đồ 1 dưới đây:



Biểu đồ 1. Thành tích trung bình của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu bước đầu cho phép đề tài đi đến một số kết luận sau:

1. Nghiên cứu đã lựa chọn được 9 bài tập và đưa vào thực nghiệm nhằm nâng cao sức bền chuyên môn trong chạy 5.000m cho nam VĐV chạy cự ly 5.000m Trung tâm TDTT tỉnh Bình Phước.

2. Qua ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn trong quá trình nghiên cứu đã có tác dụng tốt nhằm nâng cao sức bền chuyên môn trong chạy 5.000m cho nam vận động viên chạy 5.000m tỉnh Bình Phước được chứng minh sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Ở nhóm thực nghiệm có 7/7 test có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ còn ở nhóm đối

chứng thì có 5/7 test nào có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Tuy nhiên so sánh giữa hai nhóm thì đã có sự khác biệt đáng kể ở 4/7 test (*Chạy 3.000m (phút)*, *Chạy 10.000m (phút)*, *Chạy 5.000m (phút)*, *Bật xa 5 bước (m)*) vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, với $p < 0,05$. Ở nhóm thực nghiệm sự tăng trưởng cao nhất là test bật xa 5 bước (m) với nhịp tăng trưởng là 10,43% và test có sự tăng trưởng thấp nhất là chạy 2.000 (phút) với sự tăng trưởng là 0,67%. Còn ở nhóm đối chứng có sự tăng trưởng cao nhất là test chạy 10.000m (phút) với nhịp tăng trưởng là 3,61% và test có sự tăng trưởng thấp nhất là test bật xa 10 bước (m) với sự tăng trưởng là 0,34%. Điều đó chứng tỏ 9 bài tập mà đề tài đã lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thành tích chạy 5.000m.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Amacarop (1978), *Chạy cự ly trung bình và dài*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. AD Novicop, L.P Matveep (1978), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất* tập 1,2, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Lê Thiết Can (2016), *Giáo trình Xã hội học TDTT (Giáo trình giảng dạy cho SV và sau đại học các Trường ĐH TDTT)*, Nxb Đại học Quốc gia Tp Hồ Chí Minh.
4. Dương Nghiệp Chí, Võ Đức Phùng (1995), *Điền kinh 1, 2*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Võ Đức Phùng (2002), *Sách giáo khoa điền kinh*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Dietrich Harre, Bùi Thế Hiền, Trương Anh Tuấn (1996), *Dịch Học thuyết huấn luyện*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Trịnh Hồng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993), *Cơ sở sinh học và sự phát triển tài năng thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
8. Philin (1979), *Giáo dục các tố chất thể lực của VĐV trẻ*, Nxb Thể dục Thể thao, Matxcova.