

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG THỂ CHẤT NỮ HỌC SINH 9 TUỔI TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG TIỂU HỌC TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Thị Thanh Huyền¹, PGS.TS. Nguyễn Quang Vinh²

¹Trường Đại học Trà Vinh

²Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong lĩnh vực giáo dục thể chất tập trung đánh giá thực trạng thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh qua các yếu tố hình thái, thể lực và chức năng. So sánh thể chất của khách thể nghiên cứu với các giá trị trung bình thể chất của người Việt Nam thời điểm năm 2001, học sinh một số tỉnh miền Bắc, học sinh khu vực Bắc miền Trung và học sinh một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long cùng độ tuổi, cùng giới tính.

Từ khóa: Thực trạng, thể chất, nữ học sinh, TP. Hồ Chí Minh.

Abstract: The article uses routine research methods in the field of physical education to focus on assessing the physical situation of 9-year-old female students at some primary schools in Ho Chi Minh City through factors morphology index, fitness, and function. Comparison of the physical fitness of the study object with the physical averages of the Vietnamese people in 2001, students from some Northern provinces, students in the North Central region and students from some provinces in the Mekong Delta Long is the same age and sex.

Keywords: Current situation, physical condition, female student, Ho Chi Minh city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phát triển thể chất con người có liên quan chặt chẽ đến các định hướng phát triển của toàn xã hội, đến thể chế chính trị, đến các bước tiến của khoa học - kỹ thuật. Theo nghiên cứu của các nhà chuyên môn, ta có thể hiểu rằng: *Phát triển thể chất là quá trình biến hóa về hình thái, chức năng và thể lực của cơ thể con người*. Quá trình biến hóa ấy chịu tác động của các qui luật tự nhiên (di truyền, bẩm sinh...) đồng thời bị chi phối bởi điều kiện sống mà đặc biệt là giáo dục. Ở các nước phát triển, đời sống tương đối ổn định, việc điều tra thể chất là việc làm thường xuyên theo chu kỳ 5 - 10 năm/lần. Ở Việt Nam sau điều tra thể chất nhân dân năm 2001 ở qui mô toàn quốc đến nay đã gần 20 năm vẫn chưa có lần thứ hai, mà chỉ có những cuộc kiểm tra thể chất mang tính cục bộ từng địa phương, khu vực học trường học. Bước vào thập kỷ thứ 3 của thế kỷ XXI đời

sống chính trị, kinh tế - xã hội, môi trường giáo dục đã có nhiều thay đổi và nhất là trong 5 năm gần đây kinh tế - xã hội của đất nước phát triển mạnh mẽ GDP đầu người Việt Nam đạt 2.600 USD (2019), do vậy đời sống của trẻ em cũng tốt và đầy đủ hơn, đó là nguyên nhân giúp thể chất học sinh phát triển và thay đổi. Do đó đánh giá đúng thực trạng thể chất của học sinh sẽ là cơ sở định hướng cho việc phát triển thể chất trong tương lai. Với tầm quan trọng trên tôi chọn nghiên cứu: ***“Nghiên cứu thực trạng thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh”***.

Nội dung nghiên cứu: Đánh giá thực trạng thể chất nữ học sinh 09 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh qua các chỉ tiêu: Chiều cao đứng (m), Cân nặng (kg), Chỉ số BMI, Công năng tim (HW), Đứng dẻo gập thân (cm), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 × 10m

(giây), Chạy tùy sức 5 phút (tính quãng đường, m), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần), Lực bóp tay (KG).

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, kiểm tra chức năng, nhân trắc học, kiểm tra sự phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 321 nữ học sinh lớp bốn (9 tuổi) tại các trường Tiểu học tại TP. Hồ Chí Minh.

Phương pháp chọn mẫu: Chọn mẫu ngẫu nhiên đơn ở hai Quận 1 (nội thành), quận Bình Tân (ngoại thành) trong từng quận gồm các trường sau: Trường Tiểu học Đuốc Sống, Nguyễn Huệ, Nguyễn Thái Bình, Lê Ngọc Hân, Kết Đoàn, Hòa Bình, Chương Dương, Trần Quang Khải, Lương Thế Vinh, Phan Văn Trị,

Bảng 1. Thống kê các thành tích các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ học sinh 09 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh (n = 321)

TT	Tiêu chí	Tham số	\bar{X}	S	C_V	ε
1	Chiều cao đứng (m)		1,36	0,08	5,6	0,01
2	Cân nặng (kg)		31,75	6,52	20,54	0,02
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)		17,17	2,60	15,13	0,02
4	Chạy 30m XPC (giây)		7,23	1,21	16,76	0,02
5	Bật xa tại chỗ (cm)		128,03	18,87	14,74	0,02
6	Đeo gập thân (cm)		6,37	3,11	48,87	0,05
7	Lực bóp tay (KG)		8,28	4,04	48,86	0,05
8	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)		10,77	3,65	33,88	0,04
9	Chạy con thoi 4 × 10m (giây)		13,67	1,52	11,13	0,01
10	Chạy 5 phút tùy sức (m)		578,15	147,38	25,49	0,03
11	Công năng tim (HW)		11,32	1,89	16,73	0,03

Số liệu tại Bảng 1 cho thấy, hệ số biến thiên (C_V), tham số phản ánh độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở tất cả các chỉ số của khách thể nghiên cứu đều cho thấy:

Các chỉ số có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($C_V < 10\%$): chiều cao đứng.

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ($10\% < C_V < 20\%$): BMI, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4×10m và công năng tim.

Bình Trị 2, An Lạc 3, Trần Hưng Đạo, Đinh Tiên Hoàng, Trần Khánh Dư, Nguyễn Thái Học, Khai Minh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh

Kết quả tính toán các tham số thống kê chỉ tiêu đánh giá thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh được thể hiện ở Bảng 1. Trên bảng này thể hiện đầy đủ các chỉ tiêu thống kê cơ bản như: giá trị trung bình (\bar{X}); độ lệch chuẩn (S); hệ số biến thiên (C_V); sai số tương đối của giá trị trung bình (ε) và độ lớn của mẫu (n).

Các chỉ số có độ đồng nhất thấp ($20\% < C_V < 30\%$): cân nặng, chạy 5 phút tùy sức.

Các chỉ số có độ đồng nhất rất thấp ($C_V > 30\%$): Chỉ số đeo gập thân, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, lực bóp tay.

Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở một vài chỉ số khá lớn như trên nhưng tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ($\varepsilon \leq 0,05$) cho tổng thể nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh

để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

Chỉ số BMI trung bình của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh 17,17 (kg/m²) theo bảng đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ em từ 5 - 19 tuổi dựa vào Z-score (WHO - 2007) là ở mức cân đối [7].

Giá trị trung bình công năng tim của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh là 11,32 (HW) theo phân loại của Ruffier xếp loại kém.

2. So sánh các chỉ tiêu đánh giá thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh với các đối tượng khác

Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thực trạng thể chất của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi đánh giá thực trạng

thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh chủ yếu thông qua so sánh với các giá trị trung bình thể chất của người Việt Nam thời điểm 2001 (TBTCVN) [5], học sinh một số tỉnh miền Bắc (MB) [4], học sinh khu vực Bắc miền Trung (MT) [6], và so sánh với thể chất của học sinh một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL) cùng độ tuổi, cùng giới tính [1]. Trong việc so sánh chúng tôi tính mức chênh lệch tương đối giữa các giá trị trung bình theo

công thức: $D = \frac{|\bar{X} - \bar{X}_A|}{\bar{X}_A} \times 100$, (D: Độ chênh

lệch tương đối, \bar{X} : giá trị trung bình của các chỉ số thể chất của học sinh TP. Hồ Chí Minh), \bar{X}_A : giá trị trung bình của các chỉ số thể chất của các đối tượng so sánh) và kiểm định t. Kết quả so sánh được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2. So sánh thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh với TBTCVN, MB, MT, ĐBSCL cùng độ tuổi và giới tính (n = 321)

TT	Chỉ tiêu	\bar{X}_9	S	TBTCVN			MT			MB			ĐBSCL		
				\bar{X}_{VN}	P	Chênh lệch (%)	\bar{X}_{BMT}	P	Chênh lệch (%)	\bar{X}_{MB}	P	Chênh lệch (%)	\bar{X}_{SCL}	P	Chênh lệch (%)
1	Chiều cao đứng (m)	1,36	0,08	1,28	<0,05	6,25	1,28	<0,05	6,25	1,29	<0,05	5,43	1,29	<0,05	5,43
2	Cân nặng (kg)	31,75	6,52	24,50	<0,05	29,59	25,15	<0,05	26,24	27,42	<0,05	15,79	23,90	<0,05	32,85
3	Chỉ số BMI	17,17	2,6	14,80	<0,05	16,01	15,35	<0,05	11,86	16,21	<0,05	5,92	14,65	<0,05	17,20
4	Công năng tim	11,32	1,89	13,51	<0,05	16,21	12,68	<0,05	10,73	10,68	<0,05	5,99	13,15	<0,05	13,92
5	Chạy 30 m XPC (s)	7,23	1,21	6,62	<0,05	9,21	6,25	<0,05	15,68	6,23	<0,05	16,05	6,79	<0,05	6,48
6	Bật xa tại chỗ (cm)	128,03	18,87	135,0	<0,05	5,16	134,0	<0,05	4,46	139,19	<0,05	8,02	137,0	<0,05	6,55
7	Đeo gập thân (cm)	6,37	3,11	5,00	<0,05	27,40	-	-	-	6,76	<0,05	5,77	5,00	<0,05	27,40
8	Lực bóp tay thuận (kg)	8,28	4,04	14,10	<0,05	41,28	14,24	<0,05	41,85	14,99	<0,05	44,76	13,90	<0,05	40,43
9	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	10,77	3,65	10,00	<0,05	7,70	10,08	<0,05	6,85	15,62	<0,05	31,05	10,00	<0,05	7,70
10	Chạy con thoi (s)	13,67	1,52	13,10	<0,05	4,35	13,13	<0,05	4,11	12,62	<0,05	8,32	12,96	<0,05	5,48
11	Chạy 5 phút (m)	578,15	147,4	747,0	<0,05	22,60	737,0	<0,05	21,55	811,48	<0,05	28,75	803,0	<0,05	28,00

Kết quả so sánh ở Bảng 2 cho thấy:

Thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** TBTCVN 9 tuổi ở các chỉ tiêu chiều cao đứng, cân nặng, BMI, công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và dẻo gập thân; **kém hơn** ở chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy con thoi 4 × 10m và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** TBTCVN 9 tuổi về hình thái, chức năng, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và độ dẻo; **kém hơn** ở sức nhanh, sức mạnh chi dưới, sức mạnh bàn tay, khéo léo và sức bền chung.

Thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** MT 9 tuổi ở các chỉ tiêu chiều cao đứng, cân nặng, BMI, công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và dẻo gập thân; **kém hơn** ở chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy con thoi 4 × 10m và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** MT 9 tuổi về hình thái, chức năng, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và độ dẻo; **kém hơn** ở sức nhanh, sức mạnh chi dưới, sức mạnh bàn tay, khéo léo và sức bền chung

Thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** MB 9 tuổi ở các chỉ tiêu chiều cao đứng, cân nặng, BMI; **kém hơn** ở chỉ tiêu công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, dẻo gập thân, chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy con thoi 4 × 10m và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** MB 9 tuổi về hình thái; **kém hơn** ở chức năng và thể lực.

Thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** ĐBSCL 9 tuổi ở các chỉ tiêu chiều cao đứng, cân nặng, BMI, công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và dẻo gập thân; **kém hơn** ở

chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy con thoi 4 × 10m và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** ĐBSCL 9 tuổi về hình thái, chức năng, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và độ dẻo; **kém hơn** ở sức nhanh, sức mạnh chi dưới, sức mạnh bàn tay, khéo léo và sức bền chung.

Kết quả từ Bảng 2 cho thấy, thể chất của nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** các đối tượng so sánh ở các chỉ tiêu về hình thái, công năng tim (kém hơn MB), dẻo gập thân (kém hơn MB), nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (kém hơn MB); **kém hơn** chỉ tiêu bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC, chạy con thoi, lực bóp tay thuận và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất của nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** các đối tượng so sánh về hình thái, chức năng (kém hơn MB), độ dẻo (kém hơn MB), sức mạnh cơ lưng bụng (kém hơn MB); **kém hơn** ở sức mạnh chi trước, sức nhanh, khéo léo và sức bền chung.

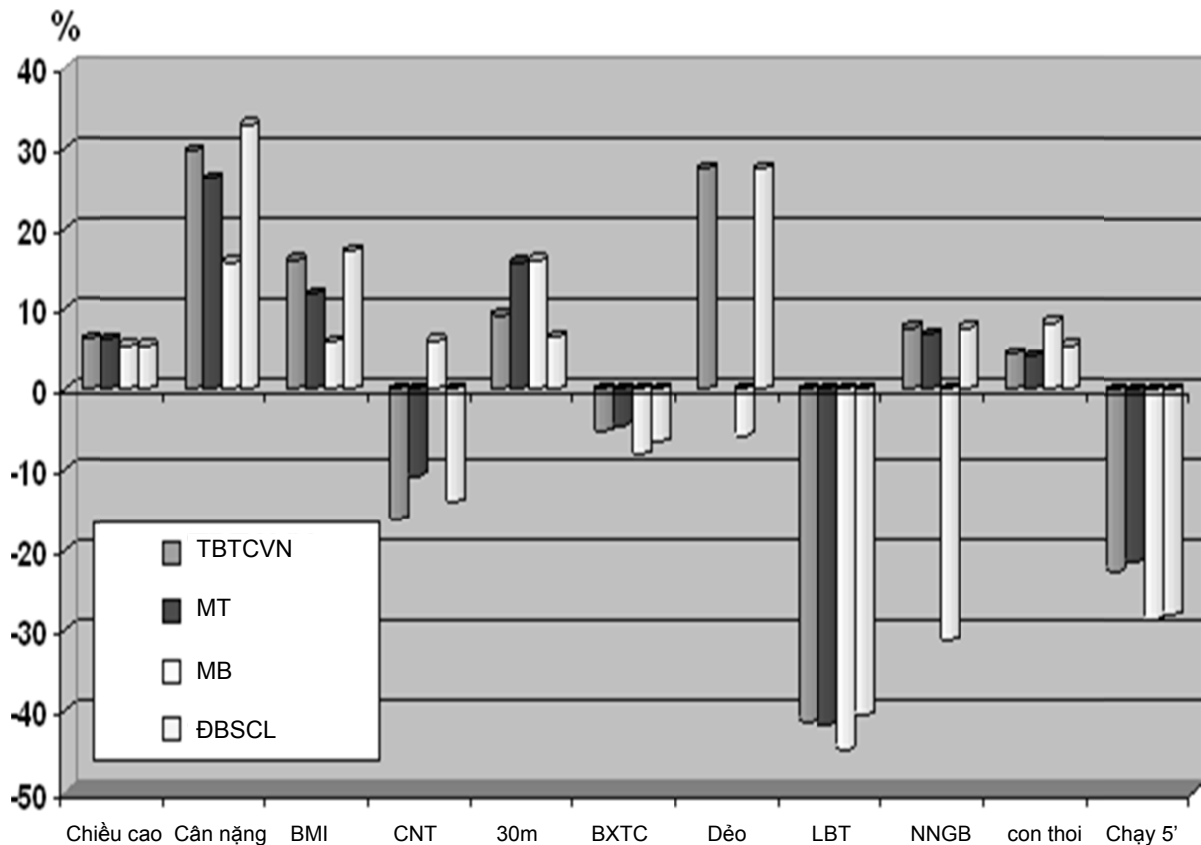
Như ta biết hình thái phản ánh cấu trúc cơ thể, được xác định bởi trình độ phát triển, những giá trị tuyệt đối về nhân trắc và tỷ lệ của những chỉ số đó. Các chỉ tiêu hình thái chịu sự chi phối của nhiều gen. Yếu tố môi trường cũng có ảnh hưởng, nhưng chủ yếu là yếu tố di truyền và chế độ dinh dưỡng quyết định. Bên cạnh đó sự phát triển chiều cao của con người phụ thuộc vào yếu tố là di truyền, dinh dưỡng và sự rèn luyện thể thao. Tuy nhiên, yếu tố dinh dưỡng có vai trò đặc biệt, nếu không chú trọng đảm bảo đủ dinh dưỡng cần thiết trong những giai đoạn phát triển quan trọng thì không đạt được chiều cao tối đa.

TP. Hồ Chí Minh là trung tâm kinh tế hàng đầu của Việt Nam tuy chỉ chiếm 0,6% về diện tích tự nhiên và 8,56% dân số cả nước, nhưng TP. Hồ Chí Minh đã đóng góp 21,3% GDP cả nước, 29,38% tổng thu ngân sách nhà nước,

22,9% tổng vốn đầu tư toàn xã hội; bình quân GDP đầu người hơn 6.300 USD. Đời sống của học sinh thành phố cao hơn các tỉnh thành còn lại do đó chế độ dinh dưỡng cũng sẽ cao hơn. Kết quả nghiên cứu cho thấy thể chất của nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học

trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh tốt hơn các đối tượng so sánh ở các chỉ tiêu về hình thái có thể là do các nguyên nhân trên đây cũng là một giả thuyết đặt ra cho các nghiên cứu tiếp theo.

Kết quả chênh lệch thể hiện qua Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Mức chênh lệch (%) của các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh với các đối tượng khác

KẾT LUẬN

Thực trạng các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh khá phân tán (đồng nhất cao: chiều cao đứng; đồng nhất trung bình: BMI, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4×10m và công năng tim; đồng nhất thấp: cân nặng, chạy 5 phút tùy sức và đồng nhất rất thấp: đeo gập thân, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, lực bóp tay). Sai số tương đối của giá trị trung bình mẫu của tất cả chỉ số đánh giá thể chất đều có $\varepsilon \leq 0,05$ nên đều đủ tính đại diện cho

tổng thể nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh.

Chỉ số BMI nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh theo WHO - 2007 là ở mức cân đối; công năng tim theo phân loại của Ruffier xếp loại kém.

Thể chất của nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** các đối tượng so sánh về hình thái, chức năng (kém hơn MB), độ dẻo (kém hơn MB), sức mạnh cơ lưng bụng (kém hơn MB); **kém hơn** ở sức mạnh chi dưới, sức nhanh, khéo léo và sức bền chung.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Huỳnh Văn Bảy và cộng sự (2005), “*Nghiên cứu thực trạng phát triển thể chất của học sinh phổ thông (6 - 17 tuổi) thuộc khu vực Thành phố Hồ Chí Minh và một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long*”, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), *Hội nghị khoa học “Giáo dục thể chất và sức khỏe”*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2010), *Hội nghị khoa học “Giáo dục thể chất và sức khỏe”*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Bùi Quang Hải (2008), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Hà Nội.
- [5]. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), “*Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*”, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Ngọc Việt (2010), “*Sự biến đổi thể lực và tâm vóc dưới tác động của tập luyện TĐTT nội khóa - ngoại khóa đối với học sinh tiểu học từ 6 - 9 tuổi ở Bắc miền trung*”, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
- [7]. www.viendinhduong.vn, PGS.TS. Lê Danh Tuyên, ThS. Trịnh Hồng Sơn (Viện Dinh dưỡng, 16/8/2019), *Cách phân loại và đánh giá tình trạng dinh dưỡng dựa vào Z-Score*.

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CÁC PHƯƠNG ÁN PHÂN PHỐI TỐC ĐỘ CHẠY CỰ LY 1.500M CHO ĐỘI TUYỂN SINH VIÊN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Đào Thị Hương¹, ThS. Lê Thị Vân Trang²

¹*Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*

²*Học viện Y dược cổ truyền Việt Nam*

Tóm tắt: Phân phối tốc độ là một trong những yếu tố đem lại thành công trong thi đấu 1.500m. Trước thực trạng nhiều vận động viên có đẳng cấp, trình độ thể lực khác nhau thì tìm ra phương án chạy cho các nhóm là điều cần thiết, nó tạo cơ sở khoa học để ứng dụng trong huấn luyện vận động viên chạy 1.500m.

Từ khóa: sinh viên, đội tuyển điền kinh, sức bền chuyên môn, trình độ thể lực.

Abstract: Distribution of speed is one of the factors make success in 1.500m competition. Previou many athletes have different level so reseach and find how to run is important. It's make a basis of science in traning for 1.500m athletes.

Keywords: student, team athletics, professional strength, fitness level.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy 1.500m thuộc cự ly chạy tổng hợp quá trình ưa và yếm khí. Tốc độ tối đa không sử dụng cao trên toàn cự ly thi đấu nhưng để đạt được thành tích cao cần phát triển sức bền chuyên môn nhằm rút ngắn thời gian chạy đến mức tối đa. Bởi lẽ khi rút ngắn thời gian chạy cần phải sử dụng tốc độ tương đối cao trên cự ly chạy, nếu không biết cách phân phối tốc độ trên từng đoạn chạy sẽ không đạt được thành tích cao. Vì vậy nâng cao sức bền chuyên môn và phân phối tốc độ trong chạy cự ly 1.500m là rất có ý nghĩa. Hằng năm đội tuyển điền kinh sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội tham gia thi đấu và đạt thứ hạng cao trong các giải sinh viên toàn quốc, đặc biệt có thể mạnh ở cự ly chạy trung bình 800m đối với nữ và 1.500m đối với nam.

Tuy nhiên, qua đánh giá thực trạng khả năng phân bố tốc độ của vận động viên (VĐV) nam chạy 1.500m đội tuyển điền kinh sinh viên cũng như phân tích qua thi đấu các giải thi xuất hiện nhiều hình thức phân phối tốc độ khác nhau, điều này là do các VĐV có trình độ thể

lực khác nhau nên khả năng duy trì tốc độ cũng khác nhau.

Vậy làm thế nào để qui chung các nhóm VĐV có thể lực tốt, hay nhóm thể lực yếu có những phương án chạy để đạt hiệu quả cao nhất, điều này đòi hỏi phải nghiên cứu, xây dựng phương án phân phối tốc độ trong chạy 1.500m cho VĐV. Xuất phát từ thực tiễn chúng tôi nghiên cứu vấn đề này.

Nghiên cứu trong lĩnh vực này bài viết đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xây dựng phương án cảm giác tốc độ trong chạy 1.500m cho sinh viên đội tuyển điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội chúng tôi xác định thực trạng khả năng phân phối tốc độ của đối tượng.

Qua xác định thực trạng của VĐV chạy 1.500m thuộc đội tuyển điền kinh sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao

Hà Nội. Bước tiếp theo tiến hành xây dựng phương án cảm giác tốc độ cho đối tượng nghiên cứu và kiểm nghiệm các phương án vừa xây dựng, cụ thể các bước:

- Kiểm tra sự phạm các test trên đối tượng nghiên cứu để xây dựng thang điểm, phân loại nhóm.

- Xác định phương án dựa trên kết quả phân nhóm của đối tượng thông qua kiểm tra sự phạm.

- Kiểm nghiệm thực tiễn kết quả mà các phương án vừa xây dựng.

Qui trình tiến hành để lựa chọn được phương án phân phối tốc độ cho VĐV chạy 1.500m được chúng tôi căn cứ vào những cơ sở lý luận, thực tiễn huấn luyện và qua trao đổi với các huấn luyện viên (HLV) có kinh nghiệm. Như đã biết trong chạy 1.500m chiến thuật chạy được chia ra làm nhiều loại nhưng chủ yếu dựa vào thành tích chạy của từng vòng (từng đoạn 400m). Làm thế nào để có hiệu quả nhất trong khi duy trì tốc độ của từng vòng chạy và đạt thành tích chạy tốt nhất. Cơ sở khoa học ở đây

là căn cứ vào thành tích chạy 400m tốt nhất của VĐV để theo dõi diễn biến các vòng chạy so với thành tích chạy 400m.

1. Tiến hành kiểm tra, phân loại các nhóm:

Với mục đích tiến hành kiểm tra phân loại các chỉ tiêu (test) đánh giá nhằm phân biệt được các nhóm VĐV có thể lực khác nhau. Nếu trong vùng yếu, trung bình, tốt thì sẽ có những biểu hiện khác nhau và có phương án chạy khác nhau.

Trước tiên dựa vào kết quả kiểm tra của đối tượng nghiên cứu trên các test. Sau đó dựa vào trung bình và độ lệch chuẩn để tiến hành phân loại (khi phân loại chia ra thành 5 loại: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém), qua phân loại tiếp tục xây dựng theo thang điểm từ 0 - 10 cho tất cả các test. Cuối cùng là dựa vào phân loại điểm tổng hợp để phân nhóm, cụ thể:

Dựa vào kết quả kiểm tra thực trạng, căn cứ vào trung bình, độ lệch chuẩn chúng tôi phân loại theo 5 mức được biểu diễn Bảng 1.

Bảng 1. Phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn chạy cự ly 1.500m

TEST	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
BXTC (m)	<2,29	2,29-2,35	2,36-2,44	2,45-2,51	>2,51
Bật 10 BTC (m)	<24,5	24,5-25,1	25,2-25,8	25,9-26,5	>26,5
Chạy 30m XFC (s)	>3,42	3,35-3,42	3,26-3,34	3,18-3,25	<3,18
Chạy 100m XFC (s)	>12,13	11,92-12,13	11,69-11,91	11,68-11,47	<11,47
Chạy 400m (s)	>55,1	54,5-55,1	53,6-54,4	53,5-52,9	<52,9
Chạy 1.600m (ph:s)	>4,37	4,33-4,37	4,28-4,32	4,27-4,23	<4,23

Cũng từ giá trị trung bình và độ lệch chuẩn chúng tôi tiếp tục xây dựng thang điểm 10 cho từng chỉ tiêu theo thang độ C. Với giá trị từ

0 đến 10 cho từng chỉ tiêu riêng lẻ được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho vận động viên chạy 1.500m

TEST	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BXTC (m)	<2,25	2,25	2,29	2,33	2,36	2,40	2,44	2,47	2,51	2,55	>2,55
Bật 10BTC (m)	<24,1	24,1	24,5	24,8	25,2	25,5	25,8	26,2	26,5	26,9	>26,9

Chạy 30m XFC (s)	>3,46	3,46	3,42	3,38	3,34	3,30	3,26	3,22	3,18	3,14	<3,14
Chạy 100m XFC (s)	>12,24	12,24	12,13	12,02	11,91	11,80	11,69	11,58	11,47	11,36	<11,36
Chạy 400m (s)	>55,5	55,5	55,1	54,7	54,4	54,0	53,6	53,3	52,9	52,5	<52,5
Chạy 1600m (ph:s)	>4,40	4,40	4,37	4,35	4,32	4,30	4,28	4,25	4,23	4,20	<4,20

Sau khi xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn có giá trị từ 0 đến 10. Tuy nhiên, nếu để tiến hành phân loại thì chưa đảm bảo điều kiện khách quan khi mà giữa các tổ chức thể lực có sự bù

trừ cho nhau. Cho nên, chúng tôi tiến hành phân loại theo bảng điểm đánh giá tổng hợp được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Phân loại chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn chạy 1.500m theo điểm tổng hợp

Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
0 - 12	13 - 24	25 - 36	37 - 48	49 - 60

Như vậy, để phân nhóm chúng tôi dựa trên kết quả phân loại các test cũng như dựa vào phân loại theo điểm tổng hợp. Khi phân loại chúng tôi chia làm 3 nhóm như sau:

- Nhóm tốt đạt từ mức trên trung bình trở lên theo bảng phân loại hoặc có tổng điểm lớn hơn mức trung bình.

- Nhóm trung bình được nằm trong khoảng trung bình ở cả bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp.

- Nhóm yếu đạt dưới mức trung bình ở bảng phân loại hoặc dưới mức trung bình ở bảng điểm tổng hợp.

2.2 Xây dựng phương án phân phối tốc độ cho vận động viên chạy 1.500m và kiểm nghiệm thực tiễn

Để xây dựng phương án cảm giác về tốc độ cho VĐV chạy 1.500m chúng tôi dựa vào những trao đổi với HLV và từ thực tiễn huấn luyện. Từ đó tìm ra sự thống nhất đó là đánh giá khả năng phân phối tốc độ của VĐV dựa vào thành tích chạy từng vòng (400m). Cách thức tiến hành là cho các VĐV chạy toàn bộ cự ly

1.500m rồi ghi chép lại thành tích chạy của từng vòng, cho lặp lại nhiều lần để tìm ra qui luật chung.

Điều này cho thấy khi xây dựng phương án cần phải tính được thời gian VĐV chạy 400m (thành tích tốt nhất), sau đó căn cứ vào mức độ sử dụng phần trăm so với thành tích khi VĐV phân phối sức trong chạy 1.500m.

Tiến hành trên 15 VĐV nam chạy 1.500m của đội tuyển điền kinh sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội với 3 nhóm theo như phân loại ở trên. Chúng tôi xác định được qui luật chung là: Các VĐV đều chạy đạt mức độ từ 70 - 85% tốc độ tối đa so với kết quả chạy 400m trong mỗi vòng và 300m cuối thì sử dụng toàn bộ sức còn lại để rút đích. Có 3 phương án tương ứng với 3 nhóm:

- Phương án 1: Dành cho nhóm có trình độ chuyên môn tốt.

- Phương án 2: Dành cho nhóm có trình độ chuyên môn trung bình.

- Phương án 3: Dành cho nhóm có trình độ chuyên môn yếu.

Cụ thể có các phương án được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Phương án phân phối tốc độ cho VĐV chạy 1500m

Vòng	Phương án 1	Phương án 2	Phương án 3
1 (400m)	85%	80%	75%
2 (400m)	80%	75%	75%
3 (400m)	75%	70%	70%
4 (300m)	Toàn bộ sức còn lại	Toàn bộ sức còn lại	Toàn bộ sức còn lại

Sau khi xác định được các phương án cách kiểm nghiệm thực tiễn được tiến hành trên các đối tượng không thuộc 15 VĐV đã nêu và có kết quả kiểm tra các test thuộc trong 3 nhóm

phân loại ở trên. Các VĐV này chạy 1.500m và được theo dõi thành tích theo các phương án đã xác định, kết quả Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra chạy 1.500m theo các phương án đã xây dựng của đối tượng kiểm nghiệm

Nhóm	Phương án 1	Phương án 2	Phương án 3
Tốt (ph:s)	4,05	4,08	4,12
Trung bình (ph:s)	4,15	4,10	4,13
Yếu (ph:s)	4,18	4,20	4,15

Dẫn chứng bằng con số cụ thể: chẳng hạn VĐV nhóm tốt chạy 1.500m với thành tích 4,05 phút ở phương án 1; 4,08 phút ở phương án 2; 4,12 phút ở phương án 3 và thành tích chạy

400m là 52 giây thì khả năng phân phối tốc độ trên các vòng được biểu diễn như sau:

Bảng 6. Biểu diễn khả năng phân phối tốc độ của VĐV trong chạy 1.500m

Kết quả	400m (s)	400m (s)	400m (s)	300m (s)	1.500m (ph:s)
Phương án 1	61,2	65,0	69,3	Toàn bộ sức còn lại	4,05
Phương án 2	65,0	69,3	74,3	Toàn bộ sức còn lại	4,08
Phương án 3	69,3	69,3	74,3	Toàn bộ sức còn lại	4,12

Tóm lại, từ các phương án đã xác định ở trên thấy khả năng phân phối tốc độ cho các VĐV trong chạy 1.500m rất quan trọng, đây là chiến thuật sử dụng trong thi đấu. Nếu phát huy tốt chiến thuật sẽ đem lại hiệu quả trong thi đấu. Qua kiểm nghiệm trên đối tượng theo các phương án chúng tôi nhận thấy:

- Ở phương án thứ nhất là phương án dùng cho nhóm VĐV có thể lực chuyên môn tốt, phương án này phù hợp và đem lại thành tích chạy tốt nhất cho VĐV.

- Phương án 2 là phương án sử dụng cho nhóm VĐV có thể lực chuyên môn ở mức trung

binh, bởi phương án này cũng đem lại hiệu quả cho VĐV trong nhóm.

- Phương án 3 chỉ phù hợp với VĐV có trình độ thể lực chuyên môn yếu bởi nếu không sẽ khó có thể duy trì được tốc độ chạy cho đến khi về đích.

Từ đó cho thấy các phương án chúng tôi xây dựng có giá trị thực tiễn phù hợp với từng nhóm VĐV có trình độ khác nhau, đáp ứng điều kiện huấn luyện để nâng cao thành tích tốt nhất cho VĐV trong chạy 1.500m.

KẾT LUẬN

Sau một thời gian nghiên cứu chúng tôi đi đến kết luận sau: