

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 100M CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

ThS. Võ Phước An

Trường Đại học Kiên Giang

Tóm tắt: Nghiên cứu tiến hành lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang. Đề tài đã xác định chọn ra 12 bài tập để đưa vào huấn luyện. Thông qua kết quả thống kê của thực nghiệm sư phạm sau 06 tháng tập luyện thì đều tăng trưởng hơn trước thực nghiệm.

Từ khóa: Vận động viên, Chạy cự ly 100m, bài tập chuyên môn, Đại học Kiên Giang.

Abstract: Research, select and apply some exercises to improve the achievements of running 100m for male athletes (athletes) of the Athletics team of Kien Giang University. The topic has identified 12 exercises to put in training. Through the statistical results of the pedagogical experiment after 6 months of training, they all grew more than before the experiment.

Keywords: Athletes, Running 100m, professional exercises, Kien Giang University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở Trường Đại học Kiên Giang, chạy cự li ngắn là một nội dung giảng dạy cho tất cả các sinh viên (SV) của trường và cũng được đưa vào huấn luyện cho các VĐV đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang với cường độ vận động và kỹ thuật cao hơn so với giảng dạy SV bình thường. Nhưng kết quả đạt được còn hạn chế, nó thể hiện qua kết quả thi đấu ở các Hội thao cấp huyện và cấp Tỉnh trong những năm gần đây đạt kết quả chưa cao, vì vậy việc cải thiện thành tích chạy 100m cho các em là rất cần thiết. Nên đề tài: “**Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang**” được thực

hiện. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn, thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và phương pháp thống kê toán nhằm xác định một số bài tập nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang sau 06 tháng tập luyện.

Khách thể nghiên cứu: 20 nam VĐV đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang được chia thành hai nhóm:

Nhóm đối chứng: 10 nam VĐV

Nhóm thực nghiệm: 10 nam VĐV

Quá trình nghiên cứu được tổ chức thực hiện theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song giữa 02 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

1.1. Các bước tiến hành lựa chọn và xác định một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

Để lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang:

Bước 1: Tham khảo tài liệu, sách báo chuyên môn, các đề tài nghiên cứu có liên quan để chọn lọc các bài tập cho phù hợp.

Bước 2: Tổng hợp các bài tập.

Bước 3: Phỏng vấn các nhà chuyên môn về mức độ sử dụng bài tập.

1.2. Tổng hợp một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

Để có cơ sở lựa chọn các bài tập cụ thể nhằm mục đích nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang, bằng phương pháp đọc và tham khảo tài liệu đã chọn được 17 bài tập sau để đưa vào phỏng vấn:

1. Chạy 30m xuất phát cao.
2. Chạy 50m tốc độ cao.
3. Chạy 60m xuất phát thấp.
4. Chạy biến tốc 4x25m.

5. Chạy đạp sau 4x30m.

6. Tại chỗ nâng cao đùi nhanh 15s.

7. Chạy bước nhỏ nâng dần tần số bước chạy.

8. Nằm ngửa gập bụng.

9. Chạy lặp lại 4x80m.

10. Nhảy dây nhanh 15s.

11. Bật xa tại chỗ.

12. Bật cao tại chỗ.

13. Bật đôi chân lên bụi cao 30 cm.

14. Chạy biến hướng biến tốc.

15. Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống.

16. Chạy tăng tốc.

17. Lò cò 20m.

1.3. Kết quả phỏng vấn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

Để hệ thống hóa các bài tập cho phù hợp với đặc điểm đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành gửi 30 phiếu phỏng vấn bài tập đến các chuyên gia, HLV, giáo viên giảng dạy môn Điền kinh lựa chọn một cách khoa học các bài tập nhằm áp dụng tập luyện để nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh trường Đại học Kiên Giang. Với số phiếu phát ra lần một là 30 và thu vào là 30, lần hai phát ra là 30 phiếu thu vào là 28 phiếu.

Kết quả phỏng vấn các bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên phản ánh ở (bảng 1).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

TT	BÀI TẬP	Lần 1 (n1=30)		Lần 2 (n2=28)	
		Tỷ lệ %		Tỷ lệ %	
		Đồng ý (a)	Không đồng ý (b)	Đồng ý (c)	Không đồng ý (d)
1	Chạy 30m xuất phát cao	86.67	13.33	96.43	3.57
2	Chạy 50m tốc độ cao	63.33	36.67	60.71	39.29
3	Chạy 60m xuất phát thấp	90.00	10.00	96.43	3.57
4	Chạy biến tốc 4x25m	66.67	33.33	64.29	35.71
5	Chạy đạp sau 4x30m	80.00	20.00	89.29	10.71
6	Tại chỗ nâng cao đùi nhanh 15s	83.33	16.67	89.29	10.71
7	Chạy bước nhỏ nâng dần tần số bước chạy	76.67	23.33	82.14	17.86
8	Nằm ngửa gập bụng	50.00	50.00	64.29	35.71
9	Chạy lặp lại 4x80m	43.33	56.67	53.57	46.43
10	Nhảy dây nhanh 15s	76.67	23.33	85.71	14.29
11	Bật xa tại chỗ	80.00	20.00	89.29	10.71
12	Bật cao tại chỗ	40.00	60.00	46.43	53.57
13	Bật đôi chân lên bục cao 30 cm	93.33	6.67	96.43	3.57
14	Chạy biến hướng biến tốc	83.33	16.67	85.71	14.29
15	Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống	96.67	3.33	100.00	0.00
16	Chạy tăng tốc	80.00	20.00	89.29	10.71
17	Lò cò 20m	76.67	23.33	85.71	14.29

Qua kết quả 2 lần phỏng vấn, chúng tôi chọn những bài tập có sự tán đồng ít nhất từ 75% trở lên (đồng ý). Chúng tôi chọn được 12 bài tập:

- Chạy 30m xuất phát cao - tương ứng với 86.67% và 96.43%.

- Chạy 60m xuất phát thấp - tương ứng với 90.00 % và 96.43%.

- Chạy đạp sau 4x30m - tương ứng với 80.00% và 89.29%.

- Tại chỗ nâng cao đùi 15s - tương ứng với 83.33% và 89.29%.

- Chạy bước nhỏ nâng dần tần số bước - tương ứng với 76.67% và 82.14%.

- Nhảy dây nhanh 15s - tương ứng với 76.67% và 85.71%.

- Bật xa tại chỗ - tương ứng với 80.00% và 89.29%.

- Bật đôi chân lên bục cao 30cm - tương ứng với 93.33% và 96.43%.

- Chạy biến hướng biến tốc - tương ứng với 83.33% và 85.71%.

- Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống - tương ứng với 96.67% và 100.00%.

- Chạy tăng tốc - tương ứng với 80.00% và 89.29%.

- Lò cò 20m - tương ứng với 76.67% và 85.71%.

Bảng 2. Bài tập nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

BÀI TẬP	LƯỢNG VẬN ĐỘNG	YÊU CẦU
Chạy 30m xuất phát cao	3 tổ, nghỉ 1' / tổ	Tốc độ tối đa
Chạy 60m xuất phát thấp	3 tổ, nghỉ 2' / tổ	Tốc độ tối đa
Chạy đạp sau 4x30m	2 tổ, nghỉ 3' / tổ	Tốc độ tối đa
Tại chỗ nâng cao đùi 15s	4 tổ, nghỉ 1' / tổ	Tốc độ tối đa
Chạy bước nhỏ nâng dần tăng số bước	30 giây x 3 tổ, nghỉ 1' / tổ	Tốc độ tối đa
Nhảy dây nhanh 15s	2 tổ, nghỉ 1' / tổ	Tốc độ tối đa
Bật xa tại chỗ	4 tổ, nghỉ 1' / tổ	100% sức
Bật đổi chân lên bục cao 30cm	30 giây x 2 tổ, nghỉ 2' / tổ	Tốc độ tối đa
Chạy biến hướng biến tốc	3 tổ, nghỉ 2' / tổ	Tốc độ tối đa
Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống	15 lần x 3 tổ, nghỉ 2' / tổ	100% sức
Chạy tăng tốc	2 tổ, nghỉ 2' / tổ	Tốc độ tối đa
Lò cò 20m	2 tổ, nghỉ 2' / tổ	Tốc độ tối đa

2. Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

2.1. Thành tích chạy 100m trước thực nghiệm của 02 nhóm nam vận động viên

đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

Đề tài tiến hành đánh giá thành tích chạy 100m trước thực nghiệm của 02 nhóm, kết quả thu được ở (bảng 3) như sau:

Bảng 3. Thành tích chạy 100m trước thực nghiệm của 02 nhóm nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

THÀNH TÍCH	NHÓM THỰC NGHIỆM (10 NAM VĐV)				NHÓM ĐỐI CHỨNG (10 NAM VĐV)			
	\bar{X}	S	Cv%	ϵ	\bar{X}	S	Cv%	ϵ
CHẠY 100m	11.81	0.12	1.03	0.01	11.94	0.12	0.98	0.01

Kết quả nghiên cứu của hai nhóm TN và ĐC cho ta thấy 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 (Cv), sai số tương đối (ϵ), Hệ số biến thiên (Cv) phản ánh độ phân tán giữa các cá thể nghiên cứu nếu $Cv \leq 10\%$ thì có độ đồng nhất cao. Độ biến thiên giao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể nhỏ và tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ($\epsilon <$

0.05) từ đó có thể căn cứ mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

2.2 So sánh Thành tích chạy 100m trước thực nghiệm của 02 nhóm nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích chạy 100m của 02 nhóm và kết quả thu được ở (bảng 4).

Bảng 4. So sánh Thành tích chạy 100m trước thực nghiệm của 02 nhóm

THÀNH TÍCH	\bar{X}_{TN}	S	$\bar{X}_{ĐC}\bar{X}_{ĐC}$	S	t tính	P
CHẠY 100m	11.81	0.12	11.94	0.12	2.407	<0.05

Dựa vào kết quả (bảng 4). Trước thực nghiệm thành tích của 2 nhóm có sự khác biệt thể hiện $t_{\text{tính}} = 2.407 > t_{\text{bảng}} = 2.101$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

2.3. Đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang

Sau thời gian thực nghiệm 06 tháng, đề tài tiến hành kiểm tra thành tích chạy 100m của nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang. Trên cơ sở các số liệu thu thập được, đề tài tiến hành tính toán các tham số đặc trưng như: giá trị trung bình ($\bar{X}\bar{X}$), độ lệch chuẩn (S), hệ số biến thiên (Cv), sai số tương đối (ϵ) của nhóm nghiên cứu thu thập được kết quả (bảng 5).

Bảng 5. Tổng hợp thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang (sau 06 tháng thực nghiệm)

THÀNH TÍCH	NHÓM THỰC NGHIỆM (10 NAM VĐV)				NHÓM ĐỐI CHỨNG (10 NAM VĐV)			
	\bar{X}	S	Cv%	ϵ	\bar{X}	S	Cv%	ϵ
CHẠY 100m	11.64	0.18	1.58	0.01	11.88	0.11	0.92	0.01

Kết quả tại (bảng 5) cho thấy các chỉ số $\epsilon < 0.05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện. Các chỉ số $Cv \leq 10\%$ nên mẫu có độ đồng nhất cao hay độ phân tán của mẫu tương đối nhỏ. Vậy giá trị trung bình mẫu của tập hợp tổng có độ tin cậy cao.

kinh Trường Đại học Kiên Giang (sau 06 tháng thực nghiệm)

Kết quả so sánh thành tích chạy 100m của 02 nhóm sau thực nghiệm được thể hiện rõ ở (bảng 6) sau 06 tháng thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} = 3.485 > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

2.4. So sánh thành tích chạy 100m của 02 nhóm nam vận động viên đội tuyển Điền

Bảng 6. So sánh thành tích chạy 100m của 02 nhóm sau 06 tháng thực nghiệm

THÀNH TÍCH	\bar{X}_{TN}	S	$\bar{X}_{ĐC}\bar{X}_{ĐC}$	S	t tính	P
CHẠY 100m	11.64	0.18	11.88	0.11	3.485	<0.05

2.5. Đánh giá nhịp tăng trưởng của 02 nhóm nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang sau 06 thực nghiệm

động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang sau 06 tháng tập luyện. Đề tài tiến hành so sánh giá trị trung bình thành tích chạy 100m của nhóm nghiên cứu trước và sau 06 tháng thực nghiệm thông qua chỉ số nhịp tăng trưởng thu được kết quả ở (bảng 7).

Để đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận

Bảng 7. Sự tăng trưởng của 02 nhóm nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang sau 06 tháng thực nghiệm

TT	Thành tích chạy 100m	Ban đầu		Sau TN					
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	d	W%	t	P
1	Nhóm TN	11.81	0.12	11.64	0.18	-0.17	1.46	3.343	<0.05
2	Nhóm ĐC	11.94	0.12	11.88	0.11	-0.06	0.52	4.479	<0.05

Kết quả (bảng 7) cho thấy: $t_{TN} = 3.343$ và $t_{ĐC} = 4.479 > t_{\text{bảng}} = 2.262$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích chạy 100m của 02 nhóm TN và ĐC đều tăng trưởng tốt.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn ra 12 bài tập nhằm để nâng cao thành tích chạy 100m cho nam vận động viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang.

Đề tài cũng xây dựng được chương trình với 06 tháng thực nghiệm. Kết quả sau 06 tháng tập luyện, thành tích của các nam VĐV đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang đều tăng, trong đó nhóm TN tăng cao hơn nhóm ĐC, thể hiện ở nhịp độ tăng trưởng $WTN = 1.48\%$, $WĐC = 0.52\%$, $t_{TN} = 3.343$ và $t_{ĐC} = 4.479 > t_{\text{bảng}} = 2.262$. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Anh - *Lý luận và phương pháp TDTT trong nhà trường*, NXB TDTT, Hà Nội, 2001.
- [2]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền, *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao trẻ*, NXB TDTT Thành phố Hồ Chí Minh – Năm 1991.
- [3]. Quang Hưng, *Bài tập chuyên môn trong điền kinh* - NXB TDTT Hà Nội – Năm 2004.
- [4]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn, *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ huấn luyện, tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội - Năm 2002.
- [5]. Đỗ Vĩnh và Trịnh Hữu Lộc, *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội – Năm 2010.

Bài nộp ngày 25/10/2021, phản biện ngày 30/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022