

## LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH NỮ ĐỘI TUYỂN CHẠY CỰ LY NGẮN TRƯỜNG THPT TRẦN QUỐC ĐẠI TỈNH TÂY NINH

TS. Ngô Hữu Phúc<sup>1</sup>, TS. Phạm Quốc Dũng<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP.HCM

<sup>2</sup>Trường THPT Quang Trung - Tây Ninh

**Tóm tắt:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong công tác nghiên cứu về lĩnh vực thể dục thể thao (TĐTT), nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn được 10 bài tập (BT) phát triển thể lực (TL) và qua 6 tháng thực nghiệm (TN), chúng tôi nhận thấy sự chuyển biến cũng như hiệu quả tác động của các bài tập đến việc nâng cao thể lực cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh.

**Từ khóa:** Nâng cao thể lực, Học sinh nữ, Đội tuyển, Chạy cự ly ngắn

**Abstract:** Through scientific research methods commonly used in research in the field of sport, we have selected 10 exercises to develop physical fitness. and after 6 months of experiment, we found the transformation as well as the effectiveness of the exercises on improving the fitness for female students of the short distance running team at Tran Quoc Dai High School in Tay Ninh province.

**Keywords:** Fitness improvement, Female students, Team, Short distance running

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một trong những môn thể thao cơ bản trong hệ thống thi đấu của các giải thể thao, chiếm vị trí quan trọng trong chương trình Giáo dục thể chất ở trường phổ thông cũng như hoạt động tự tập luyện của con người. Tập luyện Điền kinh thường xuyên, có hệ thống và khoa học có tác dụng tốt đến việc củng cố và tăng cường sức khỏe cho con người cùng với việc phát triển toàn diện về thể chất. Điền kinh là một môn thể thao phong phú và đa dạng không những có tác dụng tăng cường sức khỏe cho người tập mà còn là cơ sở để phát triển các tố chất thể lực. Chạy cự ly ngắn là nội dung thi đấu chính thức trong các giải thể thao như Hội

khỏe Phù Đổng, Đại hội Thể dục Thể thao toàn quốc và các giải quốc tế. Môn chạy cự ly ngắn đơn giản, cần ít thiết bị, dụng cụ để tiến hành và mở rộng phạm vi tập luyện. Chạy cự ly ngắn là nội dung được các học sinh nữ quan tâm và ưa thích, đây cũng chính là nội dung giảng dạy quan trọng của chương trình Giáo dục thể chất ở bậc học Trung học phổ thông, được nó phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi, giới tính học sinh.

Từ thực tế giảng dạy và thông qua công tác huấn luyện đội tuyển Điền kinh của nhà Trường, chúng tôi nhận thấy các tố chất thể lực của các em học sinh nữ còn yếu nên dẫn đến thành tích thi đấu của đội tuyển Điền kinh của Trường trong nhiều năm còn thấp

và chưa được như kỳ vọng. Nhằm cải thiện thành tích thi đấu, cải tiến chất lượng huấn luyện và thể lực cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh, nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn và ứng dụng một cách khoa học các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho học sinh nữ thông qua quá trình chuẩn bị, tập luyện và huấn luyện. Với mong muốn góp phần vào sự phát triển chung của nhà Trường, cải thiện thể lực và thành tích thi đấu ở các giải thể thao học sinh cho đội tuyển Điền kinh của nhà Trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh”**. Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa khoa học về thực tiễn và là tài liệu tham khảo cần thiết cho các giáo viên, huấn luyện viên và nhà chuyên môn giúp họ

điều chỉnh nội dung và kế hoạch huấn luyện phù hợp với tình hình thực tế của từng đơn vị.

Trong quá trình tiến hành nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học như sau: Phương pháp đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp thống kê toán.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh

#### 1.1. Lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh (n = 25)

TT	TÊN TEST	Phù hợp		Không phù hợp	
		Tần số	Tần suất %	Tần số	Tần suất %
1	<b>Chạy bước nhỏ tại chỗ, di chuyển</b>	25	100	0	0
2	<b>Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10” - 20”</b>	19	76	6	24
3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5” rồi di chuyển về trước (số lần lặp lại 2 - 3 lần)	15	60	10	40
4	Chạy nâng cao đùi di chuyển về trước 10 - 15m, tăng dần tần số bước chạy (lặp lại 3 - 4 lần)	18	72	7	28
5	<b>Chạy đạp sau 10n, 15m và 20m</b>	25	100	0	0
6	Đứng, đổ người về trước, khi sắp ngã sắp thì chạy 8 - 10m tăng tần số và độ dài bước	15	60	10	40
7	<b>Chạy biến tốc 30, 60m và 100m</b>	25	100	0	0
8	Chạy lặp lại 60m x 3 lần tốc độ gần giới hạn (nghỉ giữa 4 - 6 phút)	15	60	10	40
9	<b>Chạy tốc độ 30m, 60m và 100m</b>	20	80	5	20

10	Chạy thoi tiếp sức tổng hợp	17	68	8	32
11	Chạy tăng dần tốc độ, 10 - 15m cuối chạy với tốc độ tối đa (lặp lại 3 - 4 lần và nghỉ giữa 2 - 4 phút)	18	72	7	28
12	Chạy lên dốc và chạy xuống dốc	18	72	7	28
13	<b>Nhảy trong 1 phút</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
14	Chạy lùi rồi chuyển sang chạy thẳng	18	72	7	28
15	<b>Gập bụng 30 giây</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
16	Bật nhảy đôi chân tại chỗ 20"- 30" (lặp lại 2 - 3 lần)	15	60	10	40
17	<b>Bật xa tại chỗ</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
18	Tập đánh tay tại chỗ 10" – 15" tăng dần tần số tối đa	15	60	10	40
19	<b>Chạy 100m xuất phát thấp</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
20	<b>Chạy tăng tốc 30m, 60m và 100m</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Thông qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất của đơn vị và kết hợp với các yếu tố thực tiễn, nghiên cứu đã chọn được 10 bài tập có ý kiến lựa chọn ở mức phù hợp (chiếm tỉ lệ từ 76% trở lên) để tiến hành thực nghiệm nhằm nâng cao thể lực cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh như sau:

## 2. Hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng

**cao thể lực cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh**

Để đánh giá chính xác hiệu quả ứng dụng của 10 bài tập đã được lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra thể lực trước và sau thời gian thực nghiệm cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh và thu được kết quả như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực ban đầu và sau 6 tháng tập luyện của học sinh nữ đội tuyển chạy ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh

Test	Chỉ số		Ban đầu		Sau 6 tháng		W%	t	p
	$\bar{X}$	$S_x$	$\bar{X}$	$S_x$					
Chạy 30m tốc độ cao (giây)	4.26	0.20	4.17	0.16	2.14	5.76	<0.05		
Bật xa tại chỗ (mét)	2.01	0.13	2.17	0.13	7.66	7.01	<0.05		
Gập bụng 30 giây (lần)	16.90	1.33	20.8	2.33	20.69	9.37	<0.05		
Chạy 100m xuất phát thấp (giây)	14.63	0.74	14.38	0.63	1.72	3.95	<0.05		
Nhảy dây 1 phút (lần)	131.95	5.87	136.75	7.08	3.57	6.1	<0.05		

Thông qua kết quả nghiên cứu ở bảng 2, cho thấy thể lực của học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh, sau 6 tháng thực nghiệm đều phát triển với chỉ số  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bang}}$  biểu hiện sự khác biệt giữa các giá trị trung bình có ý nghĩa thống kê với xác suất sai lầm  $\alpha = 0.05$  ở tất cả các test đánh giá, điều này chứng tỏ 10 bài tập được lựa chọn, tiến hành thực nghiệm và ứng dụng có tính khoa học, phù hợp với thực tiễn và quy luật phát triển lứa tuổi, xu hướng phát triển của môn Điền kinh nói chung và nội dung chạy cự ly ngắn nói riêng.

### KẾT LUẬN

Thông qua kết quả nghiên cứu, chúng tôi

đã lựa chọn, tiến hành thực nghiệm và ứng dụng được 10 bài tập nhằm nâng cao thể lực cho học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh đều có phát triển vượt bậc (test Gập bụng 30 giây có nhịp độ tăng trưởng cao nhất là 20.69% và test Chạy 100m xuất phát thấp có nhịp độ tăng trưởng thấp nhất là 1.72%). Quá trình thực nghiệm sư phạm 6 tháng đã xác định được hiệu quả và tính khoa học của các bài tập được lựa chọn để nâng cao thể lực của học sinh nữ đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở các test với chỉ số  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bang}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng, Điền kinh (1996), “*Sách giáo khoa dùng cho sinh viên Đại học Thể dục thể thao*”, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [2]. Đàm Quốc Chính, “*Các test đánh giá khả năng phù hợp tập luyện khả năng chạy 100m*”.
- [3]. Lê Văn Lãm (2003), “*Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*”, Tài liệu giảng dạy.
- [4]. Nguyễn Mậu Loan (1997), “*Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*”, NXB Giáo dục, Hà Nội.
- [5]. Dương Ngọc Trường (2005), “*Nghiên cứu các tố chất thể lực đặc trưng ảnh hưởng đến thành tích chạy 100m của nam sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Thể dục Trung ương 2*”, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP. HCM.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (1987), “*Phương pháp toán thống kê trong Thể dục thể thao*”.

*Bài nộp ngày 27/01/2023, phản biện ngày 18/5/2023, duyệt đăng ngày 25/5/2023*