

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH LỨA TUỔI 16 - 17 TRUNG TÂM HL&ĐT VĐV TDTT THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Đỗ Khánh Nam

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Email: khanhnamtt95@gmail.com

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, bài viết đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức bền tốc độ, sau đó tiến hành thực nghiệm các bài tập đối với nam vận động viên điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng. Kết quả cho thấy các bài tập mà bài viết lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao và có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, nam vận động viên, điền kinh, trung tâm HL&ĐT TDTT thành phố Đà Nẵng.

Abstract: Using regular scientific research methods, the article selected 16 exercises to develop speed endurance, then conducted experiments on the exercises for male distance runners. Average age: 16 - 17 years old at the Da Nang Sports Training and Training Center. The results show that the exercises selected in the article have been shown to be highly effective and have special differences, $t(\text{count}) > t(\text{table} = 2,101)$ at authentication threshold $p < 0.05$ in developing strength, endurance, and speed for male middle-distance runners aged 16 - 17 in Da Nang Sports Athletes and Training Center.

Keywords: Exercise, speed endurance, Male athletes, athletics, Danang city sports and training center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một trong những môn thể thao được Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng quan tâm đầu tư vận động viên ngay từ khâu đào tạo trẻ. Muốn có thành tích thi đấu tốt trong môn Điền kinh đặc biệt là chạy cự ly trung bình, thì HLV phải sử dụng đa dạng các loại bài tập và chiến thuật thi đấu khác nhau, trong đó sức bền tốc độ là yếu tố quan trọng và quyết định thành tích. Nếu VĐV chạy cự ly trung bình không có sức bền tốc độ tốt thì khả năng chống lại mệt mỏi trong trạng thái cực

điểm sẽ yếu đi và không thực hiện được bài tập mà HLV đề ra, dẫn đến thành tích thi đấu bị giảm sút. Chính vì lẽ đó, việc phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV Điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình là rất cần thiết và không thể thiếu. Xuất phát từ những lý do trên, bài viết tiến hành nghiên cứu vấn đề này.

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn và xác định độ tin cậy các test đánh giá trình độ sức bền tốc độ của nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng

Bài viết đã lựa chọn được 03 test có trên 80% ý kiến lựa chọn và xếp ở mức độ rất quan trọng gồm: Chạy 800m (s), Chạy 1000m (s),

Bảng 1. Xác định độ tin cậy các test đánh giá sức bền tốc độ của nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng.

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	P
1	Chạy 800m (s).	125 \pm 0.60	124.9 \pm 0.66	0.90	0.05
2	Chạy 1000m (s).	172.5 \pm 0.76	171.9 \pm 0.66	0.89	0.05
3	Chạy 1500m (s).	249.6 \pm 0.63	248.9 \pm 0.66	0.87	0.05

Qua bảng 1 cho thấy rằng 3 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy cao giữa 2 lần kiểm tra ($r > 0.85$ với $p < 0.05$).

2. Thực trạng trình độ sức bền tốc độ của nam VĐV điền kinh chạy cự ly

Bảng 2. Thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng (n = 10)

TT	Test	Kết quả $\bar{x} \pm \delta$	
		VĐV Đà Nẵng (n=10)	VĐV Hà Nội (n=10)
1	Chạy 800m (s)	125.4 \pm 0.65	117.7 \pm 0.522
2	Chạy 1000m (s)	172.5 \pm 0.49	165.5 \pm 0.622
3	Chạy 1500m (s)	249.6 \pm 0.49	245.9 \pm 0.65

Từ các kết quả nghiên cứu đã được trình bày ở trên cho thấy sức bền tốc độ còn hạn chế. Thời gian giảng dạy và huấn luyện sức bền tốc độ còn chưa được nhiều. Các bài tập phát triển sức bền tốc độ còn sắp xếp chưa hợp lý, còn ít thay đổi. Chính vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng là vấn đề rất cần thiết.

Chạy 1500m (s) để đánh giá sức bền tốc độ của VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình.

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả đánh giá sức bền tốc độ cho nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng. Chúng tôi kiểm tra 2 lần trong điều kiện, quy trình như nhau, khoảng cách 2 lần kiểm tra cách nhau 14 ngày. Kết quả trình bày ở bảng 1.

3. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng

Bài viết tiến hành kiểm tra, đánh giá và so sánh với trung tâm HL&ĐT TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày bảng 2.

Bài viết đã phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên về các bài tập và đã lựa chọn được 16 bài tập có số ý kiến đạt mức từ 50 điểm trở lên để áp dụng vào việc phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng. Đó là các bài tập sau đây:

Bảng 3. Các bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng

TT	Bài tập sử dụng	Số tổ	Quãng nghỉ	Cường độ
1	Chạy 60m xuất phát cao (s).	6	3 phút	100% tối đa
2	Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm (s).	8	2 phút	90% tối đa
3	Chạy lên dốc 100m (dốc chạy sân Hòa Xuân) (lần).	6	3 phút	90% tối đa
4	Chạy 100m có kéo bánh tạ (20kg) (lần).	2	6-8 phút	90% tối đa
5	Chạy 100m đường vòng (s).	3	6-8 phút	90% tối đa
6	Chạy lặp lại 150m (s).	6	8 phút	85% tối đa
7	Chạy lặp lại 200m (s).	3	3 phút	95% tối đa
8	Chạy lặp lại 400m (s).	1	5 phút	95% tối đa
9	Chạy lặp lại 500m-300m (s).	6	3 phút	100% tối đa
10	Chạy hỗn hợp (500m-400m-300m-200m-100m) (s).	8	2 phút	90% tối đa
11	Chạy lặp lại 800m (s).	6	3 phút	90% tối đa
12	Chạy lặp lại 1000m (s).	2	6-8 phút	90% tối đa
13	Chạy lặp lại 1200m-300m (s).	3	6-8 phút	90% tối đa
14	Chạy 1500m (s).	6	8 phút	85% tối đa
15	Chạy lặp lại 2000m (s).	3	3 phút	95% tối đa
16	Chạy việt dã 12km dốc lên-xuống trên địa hình núi tự nhiên (dốc Sơn Trà) (s).	1	5 phút	95% tối đa

4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng

4.1. Tiến trình thực nghiệm: Được tiến hành trong 12 tuần với 07 buổi 01 tuần.

4.2. Kết quả thực nghiệm.

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.**

Trước khi tiến hành thực nghiệm, bài viết tiến hành kiểm tra. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức bền tốc độ của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm (nA = nB = 5)

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 800m (s).	125.8 \pm 0.74	125 \pm 0.63	1.8	>0.05
2	Chạy 1000m (s).	172.2 \pm 0.76	172.8 \pm 0.78	1.2	>0.05
3	Chạy 1500m (s).	249.8 \pm 0.77	249.4 \pm 0.48	1.0	>0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Qua kết quả kiểm tra ở 3 test đánh giá sức bền tốc độ ở 2 nhóm đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ sức bền tốc độ ở 2 nhóm là đồng đều nhau, không có sự khác biệt.

*** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:**
Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm bài viết tiến hành kiểm tra trình độ sức bền tốc độ của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra đánh giá sức bền tốc độ sau thực nghiệm của 2 nhóm nghiên cứu

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 800m (s).	123 \pm 0.63	117 \pm 0.4	3.6	<0.05
2	Chạy 1000m (s).	168.8 \pm 0.74	165.4 \pm 0.48	4.67	<0.05
3	Chạy 1500m (s).	247.2 \pm 0.4	238 \pm 0.9	5.5	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm có thành tích cao hơn hẳn nhóm đối chứng, điều này đã dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 3 test kiểm tra giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng

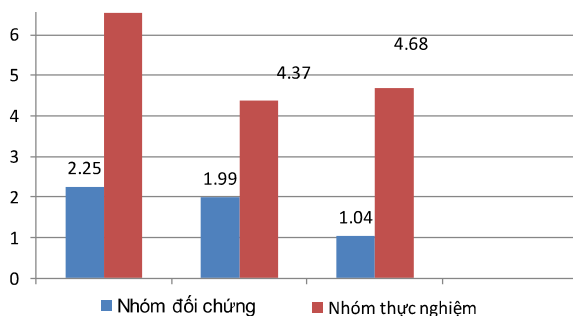
($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 4 và 5. Chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 6.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức bền tốc độ sau thực nghiệm của 2 nhóm nghiên cứu

Test	Nhóm đối chứng (A) (\bar{x})		W (%)	Nhóm thực nghiệm (B) (\bar{x})		W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Chạy 800m (s).	125.8	123	2.25	125	117	6.61
Chạy 1000m (s).	172.2	168.8	1.99	172.8	165.4	4.37
Chạy 1500m (s).	249.8	247.2	1.04	249.4	238	4.68

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 6 ở cả 2 nhóm. Bài viết biểu thị bằng biểu đồ như sau:

Biểu đồ: So sánh mức độ tăng trưởng hiệu quả sức bền tốc độ của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua quá trình thực nghiệm



Từ kết quả thu được từ bảng 6 và biểu đồ thu được cho thấy: tất cả nội dung kiểm tra đánh giá sức bền tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập bài viết lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

Trong quá trình nghiên cứu bài viết đã lựa chọn ra được 03 test để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng bao gồm: Test 1: Chạy 800m (s), Test 2: Chạy 1000m (s), Test 3: Chạy 1.500m (s).

Các test này đã được bài viết tiến hành kiểm nghiệm trong quá trình nghiên cứu đã

được lựa chọn ra, có hiệu quả cao và phù hợp với điều kiện huấn luyện các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT Đà Nẵng. Bài viết đã lựa chọn ra được 16 bài tập, qua thời gian thực nghiệm các bài tập này đã được ứng dụng và được kiểm nghiệm đã mang lại hiệu quả cao và có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Sơn và cộng sự (2013), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TTTT, HN
- [2]. Lý Vĩnh Thành (2015), *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy cự ly trung bình cho nam đội tuyển Điền kinh trường Cao đẳng Tuyên Quang*, Luận văn thạc sĩ trường ĐHSPT Hà Nội.
- [3]. Phạm Văn Tuấn (2016), *Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 1500m cho nam đội tuyển Điền kinh trường THPT A Hải Hậu, Nam Định*, LVTN CN trường ĐHSPT TDTT Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Thanh Tùng và cộng sự (2016), *Giáo trình điền kinh*, NXB TTTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ khóa luận tốt nghiệp 2024 “Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT thành phố Đà Nẵng” của Võ Xuân Vĩnh.

Bài nộp ngày 01/01/2024, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024