

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường Đại học Đà Lạt

ThS.Nguyễn Cao Nguyên ■

TÓM TẮT:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao đã lựa chọn được 17 bài tập phù hợp nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường Đại học Đà Lạt. Thông qua ứng dụng các bài tập được lựa chọn đã nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình của trường Đại học Đà Lạt sau 5 tháng thực nghiệm.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, thể lực, nam sinh, đội tuyển, trường Đại học Đà Lạt.

ABSTRACT:

Through the routine scientific research methods to select 17 exercises which suitable to develop professional strength for male students of athletic team, average distance event. Through the application of the selected exercises, the professional fitness level for male students after 5 months of experimentation has been improved.

Keywords: Selection; exercise; physical strength, male student; team; Dalat University



(Ảnh minh họa)

pháp, biện pháp và bài tập nâng cao chất lượng giảng dạy phù hợp.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường Đại học Đà Lạt”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình học của sinh viên (SV) trường Đại học Đà Lạt (ĐHDL), môn điền kinh là môn học bắt buộc dành cho tất cả những SV của trường, bao gồm các nội dung: Chạy, nhảy, đẩy. Trong nhiều năm qua cự ly trung bình của trường có những bước phát triển mạnh, có nhiều vận động viên giành huy chương trong các kỳ thi đấu trong và ngoài nước. Để nâng cao thành tích, chuyên môn góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của bộ môn Giáo dục thể chất và môn Điền kinh thì công tác đào tạo luôn trở thành nỗi băn khoăn, trăn trở cần được quan tâm nghiên cứu và không ngừng cải tiến, nhằm tìm ra những phương

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường đại học Đà Lạt

Để thực hiện bước này, qua tham khảo các tài liệu có liên quan và quan sát các buổi tập luyện, chúng tôi đã tổng hợp được 23 BT dùng để phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL. Thông qua

phỏng vấn 2 lần cách nhau 1 tháng theo các mức lựa chọn BT như sau:

- + Thường xuyên sử dụng
- + Ít sử dụng
- + Không sử dụng.

Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: đã lựa chọn được 17 BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL. Với chỉ số, trong đó $t_{\text{tính}}$ đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 3.841$ với $p > 0.05$.

2.1.2. Lựa chọn test đánh thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường Đại học Đà Lạt

Tiến hành lựa chọn test đánh giá TLCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ

TLCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL gồm:

- Test 1: bật xa 3 bước tại chỗ (m)
- Test 2: bật xa 10 bước tại chỗ (m)
- Test 3: chạy 400m xuất phát cao (s)
- Test 4: chạy 600m (s)
- Test 5: chạy 800m (s)
- Test 6: chạy 1000m (s)
- Test 7: chạy 1500m (s)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường Đại học Đà Lạt

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 5 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 3 buổi (Tổng số thời gian thực hiện là 60 giáo án)
- Đối tượng TN: gồm 16 nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:
 - + Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 08 SV tập luyện theo 17 BT chúng tôi đã lựa chọn.
 - + Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): gồm 08 SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương

Bảng 1. Lựa chọn các BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL

TT	Tên BT	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1 (n=39)	Tỉ lệ %	Lần 2 (n=40)	Tỉ lệ %	X^2	P
1	Chạy việt dã 3 km	30	76.9	32	80.0	1.256	>0.05
2	Chạy việt dã 4 km	33	84.6	35	87.5	1.094	>0.05
3	Chạy việt dã 5 km	31	79.5	32	80.0	0.911	>0.05
4	Chạy việt dã 10 km	33	84.6	36	90.0	1.954	>0.05
5	Chạy việt dã 30 phút	31	79.5	36	90.0	2.066	>0.05
6	Chạy việt dã 45 phút	22	56.4	26	65.0	1.017	>0.05
7	Chạy việt dã 60 phút	30	76.9	32	80.0	0.34	>0.05
8	Chạy biến tốc 300m nhanh, 100m: 4 lần x 3- 4 tổ	33	84.6	35	87.5	1.058	>0.05
9	Chạy biến tốc 400m nhanh, 100m chậm: 4 lần x 2 -3 tổ	33	84.6	32	80.0	1.56	>0.05
10	Chạy lặp lại 300m: 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa quãng 3 - 4', nghỉ giữa tổ 8'	35	89.7	36	90.0	0.07	>0.05
11	Chạy lặp lại 600m: 4- 6 lần, nghỉ giữa quãng 3'	33	84.6	30	75.0	2.12	>0.05
12	Chạy lặp lại 1000m: 3- 5 lần x 1 tổ, nghỉ giữa 5'	30	76.9	30	75.0	0	>0.05
13	Chạy lặp lại 1000m, 2000m, 3000m, 2000m, 1000m: 1 lần x 1toor nghỉ giữa quãng 5- 7'	35	89.7	34	85.0	0.08	>0.05
14	Chạy lặp lại 3000m, 2000m, 1000m: 1 lần x 1 tổ, nghỉ giữa quãng 4 - 5'	30	76.9	36	90.0	2.12	>0.05
15	Chạy lặp lại 1500m: 4 - 5 lần x 1 tổ, nghỉ giữa 5'	33	84.6	34	85.0	0.123	>0.05
16	Chạy lặp lại 2000m: 3 lần x 1 tổ, nghỉ giữa 6- 7'	33	84.6	38	95.0	3.07	>0.05
17	Chạy lặp lại 400m, 600m, 800m: 1 lần x 3 tổ, nghỉ giữa quãng 4 -5', nghỉ giữa tổ 8- 10'	36	92.3	35	87.5	1.112	>0.05

trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn Điền kinh

- Địa điểm TN: trường ĐHDL.

Chương trình tập luyện được chia làm 3 giai đoạn:

+ Giai đoạn 1: thích nghi giải phẫu

+ Giai đoạn 2: phát triển thể tối đa

+ Giai đoạn 3: phát triển TLMC

* Thời gian TN từ ngày 24/02/2019 đến ngày 26/06/2019 với kế hoạch như sau:

Giai đoạn thích nghi giải phẫu (tuần 1 đến tuần 4)

- Mục đích: phát triển thể lực chung. Tập luyện các nhóm cơ, gân, dây chằng nhằm chịu được lượng vận động trong giai đoạn sau.

- Các BT được sắp xếp theo các nhóm cơ luân phiên hoạt động, tạo điều kiện hồi phục tốt hơn và nhanh hơn.

- Số tổ: 3 tổ

- Tập 3 buổi/tuần. Tốc độ bình thường

- Thời gian buổi tập là 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng). Nghỉ giữa 30s, nghỉ giữa các tổ là 2 đến 3 phút.

Giai đoạn phát triển thể lực tối đa (tuần 5 đến tuần 16)

- Mục đích: nhằm phát triển thể lực đến mức cao

nhất của VĐV.

- Ở giai đoạn này tùy thể chất của VĐV mà có những BT và số lần lặp lại, quãng nghỉ cho phù hợp.

- Số tổ 3-5 tổ

- Tập 3 buổi/ tuần. Tốc độ và thể lực càng nhiều càng tốt

- Thời gian buổi tập là 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng). Nghỉ giữa 1 đến 3 phút, nghỉ giữa các tổ là từ 3 đến 5 phút, gồm 20 tuần (1 tuần 3 buổi, 1 buổi 90 phút) cho nhóm TN.

Giai đoạn phát triển TLMC (tuần 17 đến tuần 20)

- Mục đích: chuyển từ thể lực tối đa sang TLMC (giảm khối lượng, tăng cường độ)

- Số tổ: 3-4 tổ

- Tập 3 buổi/tuần

- Thời gian buổi tập là 60- 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng)

- Các BT thực hiện theo phương thức luân phiên vòng tròn hoặc gián cách.

Kế hoạch tập luyện phát triển thể lực của nhóm TN được thể hiện ở bảng 2

2.2.2. Kết quả ứng dụng BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Điền Kinh chạy cự ly trung bình của trường Đại học Đà Lạt

Bảng 2. Kế hoạch tập luyện phát triển thể lực của nhóm TN

Giai đoạn	Mục đích	BT	Khối lượng	Tổng số tuần tập	Tổng số giáo án tập
Giai đoạn 1	Tập luyện toàn bộ các nhóm cơ, gân, dây chằng, khớp nhằm chịu được lượng vận động trong giai đoạn tiếp theo	1. BT1; 2.BT4; 3.BT7; 4.BT9; 5.BT12; 6.BT13; 7. BT17; 8.BT6	30-40%	04 Tuần	12 giờ
Giai đoạn 2	Phát triển thể lực tối đa đến mức cao nhất theo khả năng từng VĐV.	1.BT1; 2.BT2; 3.BT4; 4.BT5; 5.BT6; 6.BT10; 7.BT11; 8.BT12; 9.BT13; 10.BT14; 11.BT15; 12.BT16; 13.BT17; 14.BT8; 15.BT3	80-100%	12 Tuần	36 giờ
Giai đoạn 3	Giai đoạn chuyển từ phát triển thể tối đa sang phát triển TLMC	1.BT4; 2.BT5; 3.BT6; 4.BT7; 5.BT9; 6.BT2; 7.BT2; 8.BT10; 9.BT11; 10.BT12; 11.BT13; 12.BT14; 13.BT15; 14.BT16; 15.BT17	50-70%	04 Tuần	12 giờ

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá TLMC cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL trước TN (Nhóm TN n = 8)

TT	Nội dung các Test	Nhóm TN			Nhóm ĐC			t	p
		$\bar{X}_1$	$\pm$	Cv%	$\bar{X}_2$	$\pm$	Cv%		
1	Chạy 400m (s)	66.9	4.07	6.09	67.1	6.64	9.89	0.118	>0.05
2	Chạy 600m (s)	93.6	7.71	8.24	93.2	4.88	5.23	0.147	>0.05
3	Chạy 800m (s)	133.8	6.75	5.04	134.0	6.59	4.92	0.056	>0.05
4	Chạy 1000m (s)	191.5	8.73	4.56	193.0	11.70	6.06	0.297	>0.05
5	Chạy 1500m (s)	289.1	24.23	8.38	289.4	26.17	9.05	0.018	>0.05
6	Bật xa 3 bước (cm)	670.5	28.06	4.19	670.0	25.77	3.85	0.047	>0.05
7	Bật xa 10 bước (m)	22.0	1.20	5.43	22.0	0.98	4.45	0.064	>0.05

* Kết quả trước TN của hai nhóm TN và ĐC

Đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu lần 1 trước TN để đánh giá TLCM giữa 2 nhóm TN và ĐC, kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3

Từ kết quả kiểm tra trước TN của 2 nhóm được giới thiệu ở bảng 3 chúng ta có thể nhận xét như sau:

Ở 07 test quan sát: Chạy 400m (s), chạy 600m (s), chạy 800m (s), chạy 1000m (s), Chạy 1500m (s), bật xa tại chỗ 3 bước (cm), bật xa 10 bước (m), kết quả kiểm tra trước TN cho thấy ở nhóm TN và nhóm ĐC giá trị trung bình ($\bar{x}$) về thành tích đạt được tương đối đồng đều nhau. Xét theo chỉ số tstudent thì kết quả trên giữa 2 nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt đáng kể với $p > 0.05$.

* Kết quả sau TN của hai nhóm TN và ĐC.

Tiến hành so sánh thành tích sau TN. Kết quả được trình bày ở bảng 4

Qua bảng 4 cho thấy: sau 5 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($p < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐHDL.

* So sánh nhịp tăng trưởng thể lực chung giữa 2 nhóm sau TN

Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm

được giới thiệu ở bảng 5

Kết quả ở bảng 5 chứng minh nhịp tăng trưởng ở mọi chỉ tiêu của nhóm TN đều tốt hơn nhiều so với nhóm ĐC, trong đó ít nhất là ở chỉ tiêu Chạy 400m (s); chạy 1000m (s); bật xa 3 bước (cm) (2.2 lần), còn nhiều nhất là ở Test Chạy 800m (s) (3.0 lần). So sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm được biểu hiện ở biểu đồ 1; 2

Nếu xem nhịp tăng trưởng ở mỗi chỉ tiêu như là một cá thể và được so sánh với nhau thông qua chỉ số dấu hiệu thì nhóm ĐC đều thua kém ở tất cả các chỉ tiêu TLCM. ($S=0 < S_{0.01}=1$) với $p < 0.01$.

Qua biểu đồ 1 có thể thấy được ở tất cả các test kiểm tra sự phạm tiến hành sau TN nhịp tăng trưởng ở nhóm TN đều cao hơn so với nhóm ĐC.

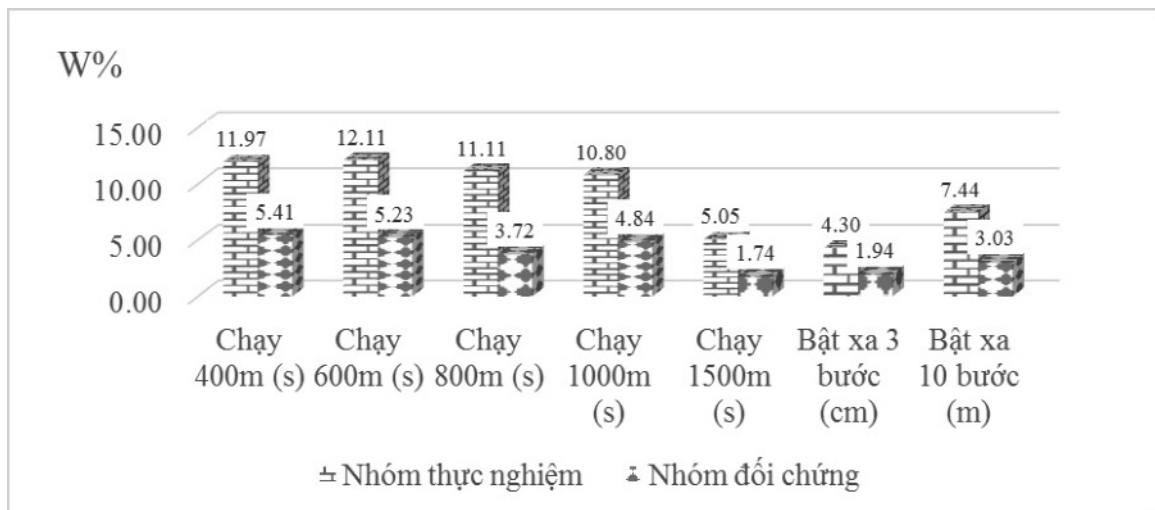
Qua phân tích ở bảng 5 và biểu đồ 1, 2: thể hiện rõ sự khác biệt về sự tăng trưởng giữa 2 nhóm nam SV đội tuyển Điền kinh chạy cự ly trung bình sau thời gian TN, ở tất cả các test đánh giá nhóm TN đều chiếm ưu thế vượt trội gấp hơn nhiều lần so với nhóm ĐC, trong đó ít nhất là ở chỉ tiêu Chạy 400m (s); chạy 1000m (s); bật xa 3 bước (cm) (2.2 lần), còn nhiều nhất là ở Test Chạy 800m (s) (3.0 lần). Điều này khẳng định chương trình các BT đề tài xây dựng ứng dụng cho nhóm TN đạt yêu cầu đề ra trong việc phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình của trường ĐHDL.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá TLCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL sau TN

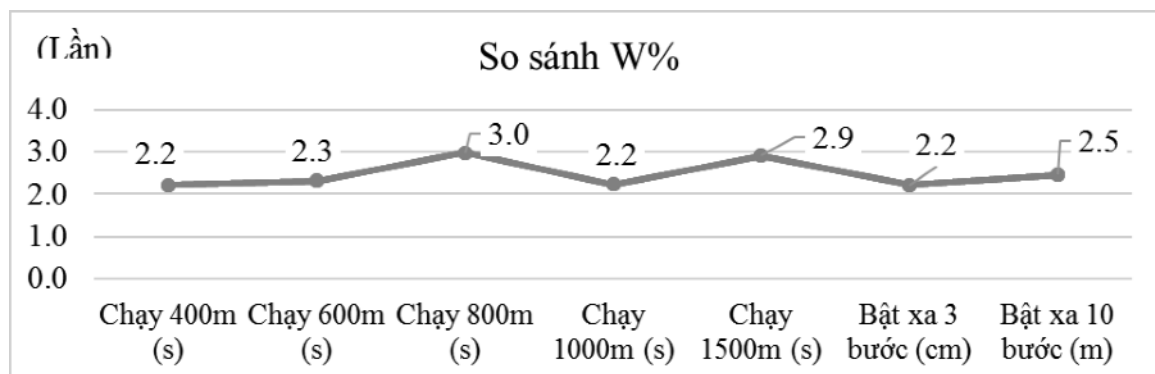
TT	Nội dung các Test	Nhóm TN			Nhóm ĐC			t	p
		$\bar{X}_1$	$\pm$	Cv%	$\bar{X}_2$	$\pm$	Cv%		
1	Chạy 400m (s)	59.3	3.11	5.24	63.6	4.18	6.57	2.694	<0.05
2	Chạy 600m (s)	82.9	5.10	6.15	88.4	4.09	4.62	2.8	<0.05
3	Chạy 800m (s)	119.7	6.41	5.35	129.1	6.36	4.93	3.332	<0.05
4	Chạy 1000m (s)	171.9	9.34	5.44	183.9	12.31	6.70	2.667	<0.05
5	Chạy 1500m (s)	274.9	17.41	6.33	284.4	25.19	8.86	2.528	<0.05
6	Bật xa 3 bước (cm)	700.0	20.82	2.97	683.1	26.10	3.82	2.877	<0.05
7	Bật xa 10 bước (m)	23.7	1.06	4.49	22.6	0.88	3.90	2.988	<0.05

Bảng 5. So sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm TN và ĐC (Nam)

TT	Nội dung	Nhóm TN (W%)	Nhóm ĐC (W%)	So sánh	
				(lần)	S
1	Chạy 400m (s)	11.97	5.41	2.2	p<0.01
2	Chạy 600m (s)	12.11	5.23	2.3	
3	Chạy 800m (s)	11.11	3.72	3.0	
4	Chạy 1000m (s)	10.80	4.84	2.2	
5	Chạy 1500m (s)	5.05	1.74	2.9	
6	Bật xa 3 bước (cm)	4.30	1.94	2.2	
7	Bật xa 10 bước (m)	7.44	3.03	2.5	
ΣW (%)		8.97	3.70	2.4	



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng ở các chỉ tiêu TLCM 2 nhóm



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng ở các chỉ tiêu TLCM của nhóm TN và nhóm ĐC

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 07 Test đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Đề tài đã lựa chọn được 17 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường ĐHDL, thể hiện rõ sau thời gian TN áp dụng các BT mới đã chọn thì các chỉ tiêu đánh giá TLCM cho nam SV đội tuyển Điền Kinh chạy cự ly trung bình của trường ĐHDL sau 5 tháng

(nhóm TN) đều có sự tăng tiến.

- Nhóm TN có sự tăng tiến tốt so với nhóm ĐC điều đó được kiểm nghiệm bằng cách so sánh kết quả sau TN với kết quả trước TN, trong đó $t_{\text{tính}}$ đều lớn hơn $t_{\text{bảng}}$. Đồng thời cũng được chứng minh bởi nhịp độ phát triển W% của các chỉ tiêu sau TN với trước TN. Điều này chứng minh, các BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Điền Kinh chạy cự ly trung bình của trường ĐHDL sau 5 tháng được chọn đã phát huy tác dụng tích cực hơn trong việc phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Đại Dương, Phạm Khắc Học, Nguyễn Kim Minh, Võ Đức Phùng (2000), *Giáo khoa Điền kinh*, Nxb TDTT.
2. DieTrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Trương Anh Tuấn, Bùi Chung, dịch, Nxb TDTT.
3. Lê Văn Lãm (1999) *Làm thế nào đánh giá hiệu quả huấn luyện*, Khoa học thể thao, thường kỳ số 11(289) trang 4-5.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài cấp cơ sở “Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh chạy cự ly trung bình trường Đại học Đà Lạt”, Nguyễn Cao Nguyên, 2020.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 4/12/2019; ngày phản biện đánh giá: 20/1/2020; ngày chấp nhận đăng: 21/2/2020)