

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỀN KINH CHẠY CỰ LY 100M TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Văn Long¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được hệ thống bài tập (BT) phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho sinh viên (SV) chuyên ngành điền kinh (ĐK) chạy cự ly 100m ở Trường Đại học Thể dục thể thao (ĐH TDTT) Đà Nẵng. Quá trình thực nghiệm (TN) đã chứng minh sự hiệu quả của hệ thống BT đã lựa chọn đối với đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, thể lực chuyên môn, nam sinh viên, điền kinh, 100m, Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng.

Abstract: By using conventional research methods, we have selected a system of exercises to develop professional physical fitness for students majoring in 100 m running at the Da Nang University of Physical Education and Sports. Experimental process (TN) has proven the effectiveness of the selected exercises for the research subjects.

Keywords: Selection, exercises, professional fitness, male students, running, 100m, Danang University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bộ môn ĐK Trường ĐH TDTT Đà Nẵng là một trong những Bộ môn có vị trí quan trọng, cơ bản của khoa Giáo dục thể chất. Là một trong những Bộ môn có mặt sớm nhất ngay từ giai đoạn đầu thành lập Trường và cũng là bộ môn mạnh của nhà trường trong công tác đào tạo SV. Song trong thời gian những năm gần đây do nhu cầu xã hội mà SV đến với bộ môn ĐK có phần ít lại. Bộ môn ĐK giảng dạy với nhiều nội dung khác nhau, trong đó có nội dung chạy cự ly ngắn 100m. Đây là nội dung mà trong quá trình theo học có nhiều SV lựa chọn nhất. Song có một thực tế tồn tại là khi học chạy cự ly 100m nhiều SV ít để ý đến rèn luyện TLCM mà chú trọng nhiều đến kỹ thuật, nên khi thi đấu thành tích không cao và chưa đạt được theo mong muốn. Xuất phát từ vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu **“Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành điền kinh chạy cự ly 100m Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng”**.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

Sau khi nghiên cứu các nguyên tắc và các căn cứ lựa chọn BT, chúng tôi tiến hành lựa chọn các BT theo các bước sau:

***Bước 1:** Tổng hợp các BT từ các tài liệu nghiên cứu và qua thực tiễn quan sát sư phạm chúng tôi đề xuất 25 BT có thể sử dụng để phát triển TLCM cho nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m.

***Bước 2:** Tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn

luyện viên trực tiếp tham gia giảng dạy, huấn luyện tại Trường ĐH TDTT Đà Nẵng và Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng. Để xác định mức độ ưu tiên trong lựa chọn và ứng dụng BT. Chúng tôi đưa ra 3 mức độ ưu tiên ứng với 3 thang điểm sau

- Ưu tiên 1: BT rất quan trọng (3 điểm)
- Ưu tiên 2: BT bình thường (2 điểm)
- Ưu tiên 3: BT không quan trọng (1 điểm)

Kết quả phỏng vấn thu được như ở bảng 1.

Qua kết quả bảng 1, chúng tôi lựa chọn những BT có số phiếu đánh giá cao từ 60% trở lên ở mức ưu tiên 1 gồm 10 BT phát triển sức mạnh và 06 BT phát triển sức nhanh.

2.2. Đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn nhằm phát triển TLCM cho nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

2.2.1. Xác định các test đánh giá TLCM của nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m

Qua các bước nghiên cứu chúng tôi đã xác định được 05 test đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá TLCM của nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m trường ĐH TDTT Đà Nẵng gồm các test: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m TĐC (s); Chạy 60m XPT (s); Chạy 100m XPT (s); Chạy 120m XPC (s).

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm hiệu quả các BT đã lựa chọn.

TN sư phạm được tiến hành trên khách thể nghiên cứu là 14 nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m. Được chia làm 2 nhóm một cách ngẫu nhiên, nhóm TN 07 em và nhóm đối chứng (ĐC) 07 em. Thời gian TN được tiến hành trong 3 tháng (học kỳ 1) của năm học. Trước TN, chúng tôi đã tiến hành so sánh, đánh giá kết quả ở 05 test cho thấy giữa 2 nhóm không có gì khác biệt đáng kể với ($P > 0.05$). Trong thời gian TN, nhóm TN tập theo 16 BT mà chúng tôi lựa chọn, còn nhóm

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m (n=15)

TT	Nội dung BT	Mức độ ưu tiên của BT					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
I	Nhóm BT phát triển sức mạnh						
1	Bật cao liên tục trên hồ cát 20 lần (3tổ x20lần, nghỉ ngơi tích cực)	13	86.7	02	13.3	0.0	0.0
2	Nhảy bật bực cao 10cm trong 60s (3lầnx60s, nghỉ ngơi tích cực)	06	40.0	04	26.7	05	33.3
3	Bật nhảy qua 5 rào chiều cao rào 80cm (2tổ x3lần, nghỉ ngơi tích cực)	13	86.7	02	13.3	0.0	0.0
4	Bật xa tại chỗ 5 lần (3tổ x5lần, nghỉ ngơi tích cực)	12	80.0	01	6.7	02	13.3
5	Bật xa 7 bước không đà 5 lần (2tổ x5lần, nghỉ ngơi tích cực)	08	53.3	04	26.7	03	20.0
6	Bật xa 5 bước không đà 5 lần (2tổ x5lần, nghỉ ngơi tích cực)	07	46.6	07	46.6	01	6.7
7	Bật xa 3 bước tại chỗ 3 lần (3tổ x3lần, nghỉ ngơi tích cực)	09	60.0	03	20.0	02	13.6
8	Bật cóc 20m x 2 lần (3tổ x2lần, nghỉ ngơi tích cực)	11	73.3	03	20.0	01	6.7
9	Gánh tạ bật nhảy 20 lần, trọng lượng tạ 15 kg (2tổ x20lần, nghỉ ngơi tích cực)	12	80.0	02	13.3	01	6.7
10	Gánh tạ đập sau 30m, trọng lượng tạ 15 kg (3lần, nghỉ ngơi tích cực)	11	73.3	04	26.7	0.0	0.0
11	Gánh tạ 30 kg đi bước xoạc 50m (2lần, nghỉ ngơi tích cực)	07	46.6	06	40.0	02	13.3
12	Gánh tạ 30 kg đi bước xoạc 50m (2lần, nghỉ ngơi tích cực)	07	46.6	05	33.3	03	20.0
13	Gánh tạ bật nhảy đôi chân ở độ cao 20cm x 20 lần, trọng lượng tạ 15 kg (2tổ, nghỉ ngơi tích cực)	14	93.3	01	6.7	0.0	0.0
14	Gánh tạ với trọng lượng tối đa (2tổ x 2lần, nghỉ ngơi tích cực)	05	33.3	04	26.7	06	40.0
15	Gánh tạ nâng cao đùi 10 giây, trọng lượng tạ 15 kg (3lần, nghỉ ngơi tích cực)	12	80.0	02	13.3	01	6.7
16	Gánh tạ ngồi sâu ½ gối và bật kiềng gót cao thẳng người 5 lần, trọng lượng tạ 30 kg (2tổ, nghỉ ngơi tích cực)	10	66.7	03	20.0	02	13.3
II	Nhóm BT phát triển sức nhanh						
17	Chạy tốc độ cao 20m (2tổ x3lần, nghỉ giữa 2 phút)	06	40.0	07	46.6	02	13.3
18	Chạy tốc độ cao 30m (2tổ x3lần, nghỉ nghỉ giữa 2-3 phút)	09	60.0	02	13.3	04	26.7
19	Chạy tốc độ cao 50m (2tổ x2lần, nghỉ nghỉ giữa 2-4 phút)	08	53.3	03	20.0	04	26.7
20	Chạy xuất phát cao 60m (3lần, nghỉ giữa 2-4 phút)	11	73.3	03	20.0	01	6.7
21	Chạy xuất phát thấp 80m (2lần, nghỉ giữa 3-5 phút)	10	66.7	02	13.3	03	20.0
22	Chạy 100m xuất phát thấp (2lần, nghỉ giữa 5 phút)	12	80.0	03	20.0	0.0	0.0
23	Chạy 120m xuất phát cao (2lần, nghỉ giữa 5-6 phút)	08	53.3	02	13.3	05	33.3
24	Chạy 150m xuất phát cao (2lần, nghỉ giữa 5-7 phút)	10	66.7	03	20.0	02	13.3
25	Chạy 200m xuất phát thấp (2lần, nghỉ giữa 6-8 phút)	12	80.0	02	13.3	01	6.7

ĐC tập với những BT hiện hành của bộ môn để phát triển TLCM. Các điều kiện khác về tập luyện giữa 2 nhóm, như số buổi tập, thời gian tập, điều kiện sân bãi, thiết bị, giáo viên về cơ bản đảm bảo tương đồng như nhau. Tiến trình TN được trình bày ở bảng 2.

2.2.3. Kết quả TN.

Trước TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test lần 1 đối với 2 nhóm. Qua thu thập số liệu và xử lý chúng tôi thu được kết quả như trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: thành tích trung bình của tất cả các test của 2 nhóm trước TN là sự khác biệt không có ý nghĩa. Như vậy, trước TN trình độ TLCM của 2 nhóm là tương đương nhau thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Sau khi có kết quả kiểm tra ban đầu, chúng tôi tiến hành đưa vào TN các BT phát triển TLCM mà chúng tôi đã lựa chọn, thời gian TN là 3 tháng (học kỳ 1), mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 50 phút và kết quả thu được trình

Bảng 2. Kế hoạch tiến trình TN

TT	Giáo án Tên BT	Tuần																							
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Bật cao liên tục trên hố cát 20 lần		x				x		x		x	x		x			x			x	x				x
2	Bật nhảy qua 5 rào		x			x			x		x						x			x			x		
3	Bật xa tại chỗ 5 lần		x			x			x		x						x			x					
4	Bật xa 3 bước tại chỗ 3 lần				x			x			x		x			x			x			x			
5	Bật cóc 20m				x			x			x		x			x									
6	Gánh tạ bật nhảy 20 lần, trọng lượng tạ 15 kg					x				x					x				x						
7	Gánh tạ đập sau 30m, trọng lượng tạ 15 kg					x		x		x				x					x				x		
8	Gánh tạ bật nhảy đổi chân ở độ cao 20cm 20 lần, trọng lượng tạ 15 kg					x				x					x				x						
9	Gánh tạ nâng cao đùi 10 giây, trọng lượng tạ 15 kg			x		x				x					x		x					x			
10	Gánh tạ ngồi sâu ½ gối và bật kiềng gót cao thẳng người 5 lần, trọng lượng tạ 30 kg			x				x					x				x			x					
11	Chạy tốc độ cao 30m	x	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	x	x	x	
12	Chạy xuất phát cao 60m	x	x	x	x		x		x		x	x	x		x		x		x		x	x	x	x	x
13	Chạy xuất phát thấp 80m	x		x	x		x			x		x		x		x		x		x	x	x	x	x	x
14	Chạy 100m xuất phát thấp	x		x			x	x		x		x		x		x		x		x	x	x	x	x	x
15	Chạy 150m xuất phát cao						x	x		x		x		x		x		x		x	x	x	x	x	x
16	Chạy 200m xuất phát cao			x			x		x			x				x		x			x		x	x	x

K
I
Ê
M
T
R
A
T
N

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test của 2 nhóm trước TN (n = 7)

Test	Chỉ số						
	Nhóm ĐC		Nhóm TN		t _{tính}	t _{bảng}	P
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$			
Bật xa tại chỗ (cm)	243	5,7	242	5,8	1,873	2,306	> 0,05
Chạy 30m TĐC (s)	4''07	0.06	4''05	0.05	1,492		
Chạy 60m TĐT (s)	7''50	0.07	7''55	0.08	1,941		
Chạy 100m XPT (s)	12''03	0,13	12''02	0,14	1,567		
Chạy 120m XPC (s)	14''80	0,15	14''84	0,13	1,683		

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test của 2 nhóm sau TN (n = 7)

Test	Chỉ số						
	Nhóm ĐC		Nhóm TN		t _{tính}	t _{bảng}	P
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$			
Bật xa tại chỗ (cm)	253	5,7	262	7,9	2,739	2,306	< 0,05
Chạy 30m TĐC (s)	3''95	0.02	3''70	0.04	2,890		
Chạy 60m TĐT (s)	7''45	0.05	7''28	0.04	2,964		
Chạy 100m XPT (s)	12''01	0,23	11''94	0,26	2,856		
Chạy 120m XPC (s)	14''74	0,15	14''30	0,28	2,985		

bày tại bảng 4.

Qua bảng 4, ta có thể dễ dàng nhận thấy rõ sự phát

triển thành tích của nhóm TN so với nhóm ĐC.

Thành tích trung bình của bật xa tại chỗ của nhóm

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra các test của nhóm ĐC (n = 7)

TT	Kết quả Test	Kết quả kiểm tra				Nhịp tăng trưởng $\bar{w}$ (%)
		Trước TN		Sau TN		
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	243	5,7	253	5,7	4,03
2	Chạy 30m TĐC (s)	4''07	0.06	3''95	0,02	2,99
3	Chạy 60mt XPT (s)	7''50	0.07	7''45	0,05	0.06
4	Chạy 100m XPT (s)	12''03	0,13	12''01	0,23	0,16
5	Chạy 120m XPC (s)	14''80	0,15	14''74	0,15	0,41
	$\bar{w}$					1.53

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra các test của nhóm TN (n=7)

TT	Kết quả Test	Kết quả kiểm tra				Nhịp tăng trưởng $\bar{w}$ (%)
		Trước TN		Sau TN		
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	242	5,8	262	7,9	7,93
2	Chạy 30m TĐC (s)	4''05	0.05	3''70	0,04	0,90
3	Chạy 60mt XPT (s)	7''55	0.08	7''28	0,04	0,36
4	Chạy 100m XPT (s)	12''02	0,14	11''94	0,26	0,67
5	Chạy 120m XPC (s)	14''84	0,13	14''30	0,28	3,70
$\bar{w}$						2.71

ĐC là 253cm, trong khi thành tích trung bình của nhóm TN là 262cm với $t_{\text{tính}} = 2,739 > t_{\text{bảng}} = 2,306$. Như vậy, chúng tôi chứng minh được rằng năng lực sức mạnh tốc độ của nhóm TN tốt hơn hẳn so với nhóm ĐC, ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Tương tự chúng ta thấy thành tích chạy 30m TĐC, chạy 60m XPT, chạy 100m XPT và chạy 120m XPT của nhóm TN đều tốt hơn so với nhóm ĐC, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, trình độ phát triển TLM của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm ĐC, từ kết quả nghiên cứu trên đã chứng minh việc ứng dụng các BT đã lựa chọn phát triển TLM cho nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m đã đem lại hiệu quả cao, chứng tỏ phù hợp với trình độ tập luyện của nam SV chuyên ngành ĐK Trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

Đánh giá về nhịp tăng trưởng các test của 2 nhóm trước và sau TN được thể hiện ở bảng 5 và bảng 6.

Kết quả bảng 5 và bảng 6 cho thấy, nhịp tăng trưởng của các test TLM của nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m trường ĐH TDTT Đà Nẵng đều có sự tăng lên so với trước TN, song so với nhóm TN thì nhóm ĐC tăng lên thấp hơn. Trung bình nhịp tăng trưởng sau TN của nhóm ĐC là 1.53% trong khi nhóm TN tăng 2,71%

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 BT phát triển TLM của nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng gồm 10 BT sức

manh và 06 BT sức nhanh.

Sau 03 tháng TN (học kỳ 1), kết quả kiểm tra các test của 2 nhóm cho thấy thành tích trung bình các test của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC. Từ kết quả nghiên cứu trên đã chứng minh việc ứng dụng các BT đã lựa chọn phát triển TLM cho nam SV chuyên ngành ĐK chạy cự ly 100m đã đem lại hiệu quả trong quá trình tập luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quang Hưng (2004), BT chuyên môn trong ĐK, NXB TDTT Hà Nội
2. Novicop A.D, Matveev L.P (1980), "Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất", Nxb TDTT Hà Nội, tr.11-12.
3. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), "Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, SV trước thềm thế kỷ 21", Nxb TDTT, Hà Nội, tr.78-86.
4. Denslegen.G, Legor,K (1985), "Bốn nhân tố nâng cao thành tích tập luyện" Nxb TDTT, Hà Nội
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1998), "Lý luận và phương pháp TDTT", NXB TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: trích từ đề tài cấp cơ sở: "Nghiên cứu ứng dụng BT phát triển TLM trong giảng dạy chạy 100m cho SV chuyên sâu Điện kinh Trường Đại học TDTT Đà Nẵng", TS. Nguyễn Văn Long, năm 2008.

Ngày nhận bài: 30/03/2021; **Ngày duyệt đăng:** 05/05/2021.