

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 100M CHO NAM ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỰC HÀNH CAO NGUYÊN

ThS. Trần Văn Hưng¹; ThS. Chu Vương Thìn¹

Tóm tắt: Lựa chọn bài tập (BT) phát triển thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển điền kinh Trung học phổ thông (THPT) nói chung và nam đội tuyển điền kinh THPT Thực hành Cao Nguyên nói riêng là rất cần thiết hiện nay. Trong nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành tổng hợp, thu thập, phỏng vấn điều tra và kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển điền kinh THPT Thực hành Cao Nguyên. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn 12 BT có tính khả thi để nâng cao thể lực chuyên môn gồm: (4 BT phát triển sức mạnh tốc độ; 3 BT phát triển tốc độ; 5 BT phát triển sức bền tốc độ). Các BT này sẽ được triển khai rộng rãi với nam đội tuyển điền kinh THPT Thực hành Cao Nguyên trong thời gian tới, đặc biệt là những BT gắn liền với môn chạy cự ly 100m.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, thể lực chuyên môn, nam đội tuyển điền kinh THPT Thực hành Cao Nguyên.

Abstract: Choosing exercises to develop professional fitness for the male high school running team in general and for the male running team of Cao Nguyen practice high school in particular is necessary nowadays. In this study, we synthesized, collected, interviewed, and assessed the current professional fitness status for the male high school running team in the Cao Nguyen practice high school. Research results have selected 12 feasible exercises to improve professional fitness including: (4 exercises for developing speed strength; 3 exercises for developing speed; 5 exercises for developing speed endurance). These exercises will be widely applied to the male running team at the Cao Nguyen practice high school in the near future, especially those associated with the 100m race.

Keywords: Selection, exercises, professional fitness, the male running team at the Cao Nguyen practice high school

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh giữ vị trí chủ yếu trong chương trình giáo dục thể chất (GDTC) ở trường học, tập luyện Điền kinh một cách hệ thống khoa học từ lâu đã được các nhà khoa học khẳng định là có tác dụng tốt trong việc củng cố tăng cường sức khỏe cho con người và phát triển toàn diện các tổ chất thể lực tạo điều kiện để nâng cao thành tích các môn thể thao. Phát triển các tổ chất thể lực là nhiệm vụ cơ bản trong quá trình giảng dạy và huấn luyện, nó bao gồm có huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn.

Để nâng cao được hiệu quả công tác GDTC nói chung và thành tích chạy 100m nam nói riêng thì cần chú trọng vào việc giảng dạy và huấn luyện làm cho phát triển thể lực chuyên môn phù hợp với trình độ của các em. Xuất phát từ thực tiễn trên việc **“Nghiên cứu lựa chọn các BT phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao**

thành tích chạy 100m cho nam đội tuyển Điền kinh Trường trung học phổ thông Thực hành Cao Nguyên” là quan trọng và cần thiết.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: tham khảo và tổng hợp tài liệu; lập phiếu khảo sát – điều tra xã hội học; phỏng vấn; quan sát sự phạm; thực nghiệm sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển chạy 100m Trường THPT Thực hành Cao Nguyên

2.1.1. Xác định yếu tố nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển chạy 100m Trường THPT Thực hành Cao Nguyên

Nhằm giúp chúng tôi xác định chuẩn xác những yếu tố nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực chuyên môn trong chạy 100m đề tài đã

tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên trực tiếp giảng dạy và huấn luyện viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Trên cơ sở kết quả phỏng vấn ở bảng 1 chúng tôi xác định được yếu tố nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực chuyên môn là:

1. Các BT phát triển tốc độ.
2. Các BT phát triển sức mạnh tốc độ.
3. Các BT phát triển sức bền tốc độ.

2.1.2. Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam chạy 100m đội tuyển Trường THPT Thực hành Cao Nguyên

Để lựa chọn các BT nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển chạy 100m Trường THPT Thực hành Cao Nguyên đạt hiệu quả cao và dựa trên cơ sở các BT đã đưa ở trên chúng tôi đã lập thành phiếu phỏng vấn để lựa chọn chính xác, khách quan các BT phát triển thể lực chuyên môn. Đối tượng chúng tôi phỏng vấn, tham khảo ý kiến là giáo viên trực tiếp huấn luyện các giáo viên có trình độ thâm niên công tác, có kinh nghiệm trong giảng dạy. Đặc điểm

đối tượng phỏng vấn được thể hiện qua biểu đồ 1.

Như vậy với những đối tượng phỏng vấn trên thì những BT chúng tôi đã đưa ra áp dụng trong quá trình TN là đủ độ tin cậy. Kết quả phỏng vấn các BT được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2, chúng tôi đã lựa chọn được 12 BT (được in đậm trong bảng, tỷ lệ từ 80% trở lên) nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển chạy 100m Trường THPT Thực hành Cao Nguyên.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả BT phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích cho nam đội tuyển Trường THPT Thực hành Cao Nguyên

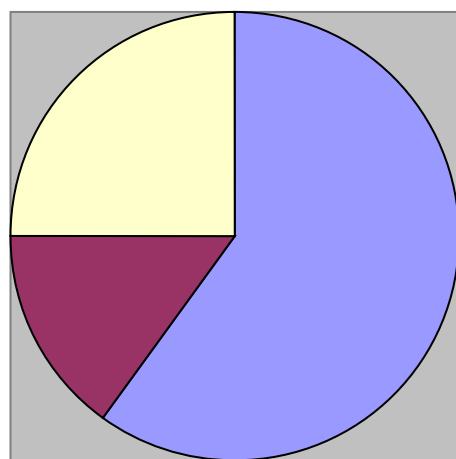
2.2.1. Xác định test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn trong chạy 100m

Để xác định được các chỉ số (test) đánh giá hiệu quả của BT phát triển thể lực chuyên môn nhằm tăng thành tích chạy 100m chúng tôi tìm tỷ lệ phần trăm sau khi có kết quả phỏng vấn.

Qua phỏng vấn 20 cán bộ làm công tác giảng dạy và huấn luyện chúng tôi thu được kết quả ở

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn xác định yếu tố nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực chuyên môn trong chạy 100m (n = 20)

TT	Yếu tố nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực chuyên môn	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %
1	BT phát triển tốc độ	19	95
2	BT phát triển sức mạnh tốc độ	20	100
3	BT phát triển sức bền tốc độ	17	85



- 12 người có trình độ cử nhân, thâm niên công tác dưới 10 năm, chiếm 60%
- 3 người có trình độ thạc sĩ, có thâm niên công tác trên 10 năm, chiếm 15%
- 5 người có trình độ HLV, có thâm niên công tác trên 8 năm, chiếm 25%

Biểu đồ 1. Đối tượng phỏng vấn

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển thể lực chuyên môn chạy 100m (n = 20)

Tổ chất	Nội dung BT	Số người	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
Sức mạnh tốc độ	BT 1: Bật cao liên tục trên hồ cát 30 lần x 3 tổ nghỉ giữa 2 - 3 phút.	8	40
	BT 2: Bật xa 3 bước 5 - 6 lần nghỉ giữa 2 phút.	20	100
	BT 3: Đạp sau 50m x 3 lần x 3 tổ nghỉ giữa 2 - 3 phút/lần; 8 phút/tổ.	16	80
	BT 4: Bật éch 30m x 3 lần nghỉ giữa 3 phút/tổ.	16	80
	BT 5: Gánh tạ ngồi xuống đứng lên trên mỗi chân khi gánh tạ 60 - 80% trọng lượng bản thân 10 lần nghỉ giữa 3 - 5 phút.	9	45
	BT 6: Nhảy bật trên từng chân khi gánh tạ 50 - 60% trọng lượng bản thân (15 giây) nghỉ 3 phút.	17	85
	BT 7: Gánh tạ bật đổi chân với nhịp điệu nhanh khi gánh tạ 60% trọng lượng cơ thể 15".	10	50
Sức bền tốc độ	BT 1: Chạy lặp lại 60m x 7 - 12 lần, nghỉ giữa 2,5 - 3'.	9	45
	BT 2: Chạy lặp lại 100m x 8 - 10 lần, nghỉ giữa 3' (80% CĐTĐ).	16	80
	BT 3: Chạy lặp lại 120m, 4 cường độ 85% nghỉ giữa 6 - 8'.	8	40
	BT 4: Chạy lặp lại 120m x 4 - 6 lần, cường độ 80%, nghỉ giữa 4 - 6'.	20	100
	BT 5: Chạy (150 + 200 + 300m) 1 tổ (90 - 95% CĐTĐ) nghỉ giữa 7 - 8 - 9'.	17	85
	BT 6: Chạy (120+150+200m) (90-95%CĐTĐ), nghỉ giữa 9-10-12'	17	85
	BT 7: Chạy 100m x 2 lần (100% CĐTĐ), nghỉ 10 - 15'.	19	95
Tốc độ	BT 1: BT xuất phát khi có súng lệnh 2 x 30m + 2 x 70m + 2 x 50m.	17	85
	BT 2: Chạy 30m x 4 lần (XPT), tập trung vào kỹ thuật nghỉ giữa 2 - 3 phút.	19	95
	BT 3: Chạy lặp lại 10m x 5 lần (95 - 100% CĐTĐ) nghỉ 2 - 3'.	6	30
	BT 4: Chạy tốc độ cao 30m x 5 lần, nghỉ giữa 5 phút.	8	40
	BT 5: Chạy nâng cao đùi 4 x 50m, nghỉ 2 - 3'.	8	40
	BT 6: Chạy tăng tốc độ 2 x (30 + 60 + 100m) nghỉ giữa 4 - 6'.	17	85

bảng 3.

Kết quả bảng 3 đã lựa chọn được 04 test (có tỷ lệ từ 90% trở lên) để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn trong chạy 100m gồm:

- Bật xa tại chỗ (m)
- Chạy 30m tốc độ cao (s)
- Chạy 120m XPC (s)
- Chạy 100m XPT (s)

2.2.2. Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Chúng tôi tiến hành thực nghiệm (TN) cho 14 HS nam chạy 100m đội tuyển trường THPT Thực hành Cao Nguyên. Đối tượng TN được chia làm 2 nhóm.

- Nhóm A: Nhóm TN gồm 7 HS
 - Nhóm B: Nhóm đối chứng (ĐC) gồm 7 HS
- Sau khi lựa chọn BT nhằm phát triển sức mạnh

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn xác định test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn trong chạy 100m (n = 20)

Nhóm BT	Test	Kết quả	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
Sức mạnh tốc độ	- Bật xa tại chỗ (m) - Bật xa 3 bước (m) - Bật xa 5 bước (m)	20 10 5	100 50 25
Tốc độ	- Chạy 30m tốc độ cao (s) - Chạy 60m tốc độ cao (s) - Chạy 80m tốc độ cao (s)	19 15 14	95 75 70
Sức bền tốc độ	- Chạy 80m XPC (s) - Chạy 100m XPT (s) - Chạy 120m XPC (s) - Chạy 150m XPC (s)	12 20 18 10	60 100 90 50

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước TN ($n_A = n_B = 7$)

Test Nhóm Thông số	Bật xa tại chỗ (m)		Chạy 30m tốc độ cao (s)		Chạy 120m XPC (s)		Chạy 100m XPT (s)	
	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC
$\bar{x}$	2,58	2,6	3,55	3,45	15,0	14,6	12,3	12,2
$\pm \delta$	0,09	0,04	0,11	0,09	0,4	0,09	0,2	0,22
$t_{\text{tính}}$	0,5		1,89		1,0		0,91	
$t_{\text{bảng}}$	2,179							
P	0,05							

Bảng 6. Kết quả kiểm tra sau TN ($n_A = n_B = 7$)

Test Nhóm Thông số	Bật xa tại chỗ (m)		Chạy 30m tốc độ cao (s)		Chạy 120m XPC (s)		Chạy 100m XPT (s)	
	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC
$\bar{x}$	2,73	2,62	3,26	3,4	14,2	14,7	11,9	12,2
$\pm \delta$	0,06	0,09	0,06	0,12	0,14	0,46	0,3	0,2
$t_{\text{tính}}$	2,75		2,8		2,5		2,5	
$t_{\text{bảng}}$	2,179							
P	0,05							

BẢNG 4. TIỀN TRÌNH THỰC NGHIỆM

Giáo án	Tuần 1			Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4			Tuần 5			Tuần 6			Tuần 7			Tuần 8			Tuần 9			Tuần 10		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
BT 1	X		X	X				X														X			X					X
BT 2		X	X					X																						
BT 3	X	X		X				X																						
BT 4		X				X			X																			X		
BT 5		X				X		X			X												X		X				X	
BT 6						X	X	X															X		X			X	X	
BT 7			X	X	X		X																			X				
BT 8			X		X		X																			X				
BT 9	X			X																				X			X			
BT 10	X		X		X		X	X		X		X	X		X		X		X	X		X		X	X	X		X		
BT 11		X		X		X	X																	X						
BT 12					X	X																					X			

tốc độ, tốc độ và sức bền tốc độ chúng tôi đưa vào TN với thời gian là 10 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi là 90 - 120 phút. Tiến trình TN ứng dụng BT được trình bày ở bảng 4.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả BT ứng dụng

Để đánh giá hiệu quả việc sử dụng các BT đã chọn, chúng tôi đã tiến hành thực hiện các Test đã chọn cho hai nhóm trước và sau TN. Kết quả so sánh của lần kiểm tra sau TN với kết quả của lần kiểm tra trước TN là cơ sở để đánh giá hiệu quả của hệ thống các BT cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả kiểm tra trước TN được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho chúng ta thấy kết quả kiểm tra trước TN đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,179$. Sự chênh lệch về hiệu quả của BT phát triển thể lực chuyên môn là không cao, kết quả thu được sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P = 0,05$. Điều này cho chúng ta thấy không có sự khác biệt về trình độ của cả 2 nhóm.

Sau thời gian TN chúng tôi tổ chức đánh giá hiệu quả các BT mà chúng tôi lựa chọn. Nội dung kiểm tra gồm 4 test đã được lựa chọn, kết quả thu được chúng tôi trình bày ở bảng 6.

Qua kết quả của bảng 6 cho thấy:

- Thành tích trung bình bật xa tại chỗ (m) sau thời gian TN có $t_{\text{tính}} = 2,75 > t_{\text{bảng}} = 2,179$ với $P < 0,05$.

- Thành tích chạy 30m tốc độ cao (s) sau thời gian TN có $t_{\text{tính}} = 2,8 > t_{\text{bảng}} = 2,179$ với $P < 0,05$.

- Thành tích chạy 120m XPC (s) sau thời gian TN có $t_{\text{tính}} = 2,5 > t_{\text{bảng}} = 2,179$ với $P < 0,05$.

- Thành tích chạy 100m XPT sau thời gian TN có $t_{\text{tính}} = 2,5 > t_{\text{bảng}} = 2,179$ với $P < 0,05$.

Điều này chứng tỏ rằng sự khác nhau về thành tích giữa 2 nhóm là có ý nghĩa ($P < 0,05$) và hệ thống BT chúng tôi lựa chọn là có kết quả tích cực. Cụ thể các chỉ số đánh giá thể lực chuyên môn (bật xa 3 bước, chạy 30m TĐC, chạy 100m XPT) đã phát triển tốt sau 10 tuần TN.

Thông qua kết quả nghiên cứu chứng tỏ các BT phát triển thể lực chuyên môn phù hợp và có hiệu quả phát triển thành tích chạy 100m nam đội tuyển Trường trung học phổ thông Thực hành Cao Nguyên.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 12 BT phát triển thể lực chuyên môn chạy 100m

cho nam đội tuyển điền kinh Trường THPT Thực hành Cao Nguyên. Những BT lựa chọn đã có hiệu quả cao và phù hợp với kết quả kiểm tra các test thể hiện thành tích bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy 120m xuất phát cao, chạy 100m xuất phát thấp. Sau TN đảm bảo độ tin cậy thống kê cần thiết $P < 0,05$ vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lý luận phương pháp GDTC (1998) NXB TDTT Hà Nội
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2000), Điền kinh, NXB TDTT Hà Nội.
3. Cturanlopsi (1975), Hệ thống đào tạo vận động viên trẻ, NXB TDTT Matxcova.
4. Dierch Harre (1996), Học thuyết huấn luyện, NXB TDTT Hà Nội.
5. Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT (2007), NXB TDTT Hà Nội.
6. Điền kinh trong trường phổ thông (2003), NXB Hà Nội

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài “Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam đội tuyển điền kinh trường THPT Thực hành Cao Nguyên”, Đại học Tây Nguyên.

Ngày nhận bài: 21/7/2021; Ngày duyệt đăng 16/9/2021.



Ảnh minh họa