

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO HỌC SINH NAM ĐỘI TUYỂN CHẠY CỰ LY NGẮN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN QUỐC ĐẠI, TỈNH TÂY NINH

TS. Ngô Hữu Phúc¹; TS. Phạm Quốc Dũng²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TĐTT), chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được 10 bài tập (BT) phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và qua 6 tháng thực nghiệm (TN) cho thấy sự tác động cũng như hiệu quả của các bài tập đến việc nâng cao thể lực chuyên môn cho học sinh (HS) nam đội tuyển chạy cự ly ngắn trường Trung học phổ thông (THPT) Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh.

Từ khóa: Nâng cao thể lực chuyên môn, Học sinh nam, Đội tuyển, Chạy cự ly ngắn, Trường trung học phổ thông Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh.

Abstract: By regular scientific research methods in sport, we have selected 10 exercises to develop professional physical strength and through 6 months of experimentation shows the impact as well as the effectiveness of exercises on improving professional fitness for male students of the short distance running team at Tran Quoc Dai High School, Tay Ninh province.

Keyword: Improving professional fitness, Male students, Team, Short distance running, Tran Quoc Dai High School, Tay Ninh province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là môn thể thao phong phú, đa dạng không những có tác dụng tăng cường sức khỏe cho những người tập luyện mà còn là cơ sở để phát triển các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động (mềm dẻo, khéo léo) và bổ trợ phát triển thể lực cho các môn thể thao khác. Trong tất cả các nội dung thi đấu của môn Điền kinh, cự ly ngắn là nội dung được quan tâm, đầu tư hơn cả và đây cũng là nội dung giảng dạy quan trọng trong chương trình giáo dục thể chất ở bậc học trung học phổ thông.

Qua thực tế giảng dạy và huấn luyện đội tuyển Điền kinh của nhà trường, chúng tôi nhận thấy các tố chất thể lực, đặc biệt là TLCM của các em HS nam còn yếu nên ảnh hưởng đến tập luyện và thành tích thi đấu của đội tuyển trong nhiều năm. Thông qua quá trình chuẩn bị và tập luyện, chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng một cách hợp lý, bài bản và khoa học các BT nhằm nâng cao TLCM cho HS nam để cải thiện thành tích thi đấu, cải tiến chất lượng huấn luyện và TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh. Xuất phát

từ những lý do trên, với mong muốn góp phần vào sự phát triển của nhà trường, nâng cao chất lượng thể lực cho HS nam đội tuyển Điền kinh, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn BT nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh”**

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các BT nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh.

Qua thu thập và tổng hợp các công trình, tài liệu nghiên cứu khoa học, sách giáo khoa có liên quan đến nội dung TLCM cự ly ngắn của môn Điền kinh từ những nhà khoa học như các tác giả Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương . . . và kinh nghiệm thực tế, điều kiện cơ sở vật chất, đặc điểm tâm sinh lý của HS nam, nghiên cứu đã

tổng hợp, lựa chọn và lược bỏ một số BT không phù hợp với trình độ, lứa tuổi của khách thể nghiên cứu và đã chọn lọc được 23 BT nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn (tổng số phiếu phát ra 25, phiếu thu về 25 và phỏng vấn đặt ra 2 mức độ: Phù hợp và không phù hợp) các nhà

chuyên môn, huấn luyện viên Điền kinh và thầy cô giáo giảng dạy môn thể dục huyện Gò Dầu tỉnh Tây Ninh, xin ý kiến về việc sử dụng các BT nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 10

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh (n = 25)

Số TT	TÊN TEST	Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%
1	Chạy bước nhỏ tại chỗ, di chuyển	25	100	0	0
2	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10" - 20"	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	Chạy đạp sau 10m, 15m và 20m	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	Chạy biến tốc 30, 60m và 100m	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	Chạy tốc độ 30m, 60m và 100m	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	Nhảy 5 bước (m)	16	64	9	36
13	Chạy lên dốc và chạy xuống dốc	18	72	7	28
14	Nhảy trong 1 phút	22	88	3	12
15	Chạy lùi rồi chuyển sang chạy thẳng	18	72	7	28
16	Di chuyển về trước bằng bằng động tác bật nhảy luân phiên từng chân hoặc bật 2 chân đồng thời	16	64	9	36
17	Gập bụng 30 giây	22	88	3	12
18	Bật nhảy đôi chân tại chỗ 20" - 30" (lặp lại 2 - 3 lần)	15	60	10	40
19	Bật xa tại chỗ	19	76	6	24
20	Trò chơi vận động	15	60	10	40
21	Tập đánh tay tại chỗ 10" - 15" tăng dần tần số tối đa	15	60	10	40
22	Chạy 100m xuất phát thấp	25	100	0	0
23	Chạy tăng tốc 30m, 60m và 100m	25	100	0	0

BT có ý kiến tán đồng chiếm tỉ lệ từ 76% trở lên (ở mức phù hợp) để ứng dụng nhằm nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh như sau:

- BT số 1 (BT1): Chạy bước nhỏ tại chỗ, di chuyển (20m x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút)
- BT số 2 (BT2): Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10” - 20” (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút);
- BT số 3 (BT3): Chạy đạp sau 10m, 15m và 20m (thực hiện lần lượt từng cự ly x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút);
- BT số 4 (BT4): Chạy biến tốc 30, 60m và 100m (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút);
- BT số 5 (BT5): Chạy tốc độ 30m, 60m và 100m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 3 phút);
- BT số 6 (BT6): Nhảy trong 1 phút (2 lần, nghỉ giữa 2 phút);
- BT số 7 (BT7): Gập bụng 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa 1 phút);
- BT số 8 (BT8): Bật xa tại chỗ (3 lần, nghỉ giữa 30s);
- BT số 9 (BT9): Chạy 100m xuất phát thấp (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 3 phút);
- BT số 10 (BT10): Chạy tăng tốc 30m, 60m và 100m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 3 phút).

2.2. Lựa chọn các test đánh giá TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh.

Thông qua các bước nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy gồm: *Chạy 30m tốc độ*

cao (giây); Bật xa tại chỗ (m); Gập bụng 30 giây (lần); Chạy 100m xuất phát thấp (giây); Nhảy dây 1 phút (lần) để đánh giá TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh.

2.3. Hiệu quả ứng dụng các BT nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh.

2.3.1. Kế hoạch thực nghiệm.

Việc nghiên cứu, ứng dụng và thực hiện kế hoạch thực nghiệm các BT nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh được tiến hành trong thời gian 6 tháng. Kế hoạch thực nghiệm được tiến hành theo hình thức thực nghiệm so sánh trình tự và khách thể thực nghiệm là 20 HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh, lứa tuổi 17 – 18. Tiến trình thực nghiệm như trình bày tại bảng 3.

2.3.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra TLCM của HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh thông qua các test đã được lựa chọn nhằm đánh giá thực trạng ban đầu và mức độ đồng đều về TLCM. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua kết quả ở bảng 4, cho thấy ở tất cả các test đánh giá TLCM có độ đồng nhất ($C_v\% < 10\%$), tính đại diện cao ($\epsilon < 0.05$) và phản ảnh chính xác, khách quan thực trạng TLCM của HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh trước thực nghiệm. Sau

Bảng 3. Kế hoạch thực nghiệm

BT	TUẦN TẬP LUYỆN																							
	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		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
2	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
3		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
4	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
5		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
6	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
7		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
8	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
9		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
10	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	

khi có kết quả kiểm tra ban đầu, chúng tôi tiến hành ứng dụng theo kế hoạch thực nghiệm (bảng 3) trong chương trình huấn luyện 6 tháng.

2.3.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 6 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra TLCM của HS nam đội tuyển chạy ngắn trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh thông qua các test đã được xác định. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua kết quả ở bảng 5, cho thấy ở tất cả các test

đánh giá TLCM của HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh đều có sự khác biệt và thay đổi rõ rệt sau thời gian tiến hành thực nghiệm 6 tháng, thể hiện cụ thể thông qua chỉ số giá trị trung bình của các test.

2.3.4. Hiệu quả ứng dụng các BT nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh.

Để khẳng định và đánh giá chính xác hiệu quả

Bảng 4. Kết quả kiểm tra TLCM trước thực nghiệm của HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh (n = 20)

TT	TEST	\bar{x}	S_x	$C_v\%$	ε
1	Chạy 30m tốc độ cao (giây)	3.43	0.14	4.08	0.019
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.53	0.18	7.25	0.034
3	Gập bụng 30 giây (lần)	19.40	1.79	9.22	0.043
4	Chạy 100m xuất phát thấp (giây)	13.03	0.48	3.69	0.017
5	Nhảy dây 1 phút (lần)	147.90	4.82	3.26	0.015

Bảng 5. Kết quả kiểm tra TLCM sau thực nghiệm của HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh (n = 20)

TT	TEST	\bar{x}	S_x	$C_v\%$	ε
1	Chạy 30m tốc độ cao (giây)	3.35	0.09	6.09	0.031
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.79	0.19	5.30	0.045
3	Gập bụng 30 giây (lần)	22.1	2.27	8.38	0.041
4	Chạy 100m xuất phát thấp (giây)	12.49	0.42	9.28	0.029
5	Nhảy dây 1 phút (lần)	156.95	5.59	7.63	0.036

Bảng 6. Kết quả kiểm tra TLCM ban đầu và sau 6 tháng tập luyện của HS nam 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)		3.43	0.14	3.35	0.09	2.36	2.24	<0.05
Bật xa tại chỗ (mét)		2.53	0.18	2.79	0.19	9.77	8.54	<0.05
Gập bụng 30 giây (lần)		19.40	1.79	22.1	2.27	13.01	6.57	<0.05
Chạy 100m xuất phát thấp (giây)		13.03	0.48	12.49	0.42	4.23	9.73	<0.05
Nhảy dây 1 phút (lần)		147.90	4.82	156.95	5.59	5.94	6.96	<0.05

ứng dụng của các BT đã được lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra TLCM trước và sau thời gian thực nghiệm cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn Trường THPT Trần Quốc Đại tỉnh Tây Ninh và thu được kết quả như trình bày ở bảng 6.

Qua kết quả ở bảng 6, cho thấy ở tất cả các test đánh giá TLCM của HS nam 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 $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ biểu hiện sự khác biệt giữa các giá trị trung bình có ý nghĩa thống kê với xác suất sai lầm $\alpha = 0.05$, điều này chứng tỏ 10 BT được lựa chọn 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.

3. KẾT LUẬN

Như vậy, thông qua kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng được 10 BT nhằm nâng cao TLCM cho HS nam đội tuyển chạy cự ly ngắn trường THPT Trần Quốc Đại, tỉnh Tây Ninh đều phát triển (test Gập bụng 30 giây có nhịp độ tăng trưởng cao nhất là 13.01%, test Chạy 30m tốc độ cao có nhịp độ tăng trưởng thấp nhất là 2.36%). Quá trình thực nghiệm sự phạm 6 tháng đã xác định được hiệu quả và tính khoa học của các BT được lựa chọn để nâng cao TLCM của HS nam 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 $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.



Ảnh minh họa

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. Dương Nghiệp Chí, Mai Văn Muôn, Trần Văn Đạo, “Điền kinh, Tập 1”, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Võ Đức Phùng, Phạm Văn Thụ, “Điền kinh, Tập 2”, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), “Sinh lý học Thể dục thể thao”, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (200), “Phương pháp toán thống kê trong Thể dục thể thao”, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu luận văn cao học “Hiệu quả ứng dụng các BT TLCM trong huấn luyện đội tuyển chạy cự ly ngắn trường THPT Trần Quốc Đại – Tây Ninh” của học viên học Phạm Quốc Dũng, người hướng dẫn khoa học PGS.TS Huỳnh Trọng Khải. Luận văn đã bảo vệ thành công năm 2010 tại Học viện Thể dục Thể thao Quảng Châu (Trung Quốc).

Ngày nhận bài: 11/1/2022; **Ngày duyệt đăng:** 17/3/2022