

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ VIỆC SỬ DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỀN TRONG GIẢNG DẠY CHẠY CỰ LY 400M CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỀN KINH NĂM THỨ 3 TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Văn Long

*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Trong giảng dạy và huấn luyện các môn thể thao nói chung và môn điền kinh nói riêng, thì việc sử dụng hệ thống bài tập là cần thiết và thường phải được sử dụng. Vì các bài tập đã được sắp xếp thành hệ thống sẽ là cơ sở khoa học giúp cho giảng viên, huấn luyện viên khi áp dụng vào trong quá trình giảng dạy, huấn luyện dễ dàng hơn và hiệu quả mang lại chắc chắn sẽ tốt hơn. Đối với việc phát triển sức mạnh bền trong giảng dạy chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 3 ở Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, không phải là ngoại lệ.

**Từ khóa:** Hiệu quả, hệ thống bài tập, sức mạnh bền, chạy cự ly 400m, sinh viên năm thứ 3, chuyên ngành Điền kinh.

**Abstract:** In the teaching and training of sports in general and athletics in particular, the use of a system of exercises is necessary and often has to be used. Because the exercises have been arranged into a system, it will be a scientific basis to help teachers and coaches when applied in the teaching and training process easier and the effect will definitely be better. . For the development of endurance strength in teaching 400m running for 3rd year male students majoring in Athletics at Danang University of Sports and Sports, it is not an exception

**Keywords:** Efficiency, exercise system, strength, 400m run, 3rd year student, majoring in Athletics

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình giảng dạy môn học Điền kinh tại Trường Đại học Thể dục thể thao (TDTT) Đà Nẵng. Nội dung chạy cự ly ngắn là một trong những nội dung chính được đưa vào giảng dạy cho tất cả các khóa học và trong đó có cự ly 400m. Chạy cự ly 400m là hoạt động có kỹ thuật khó, phức tạp, đòi hỏi người học phải có một nền tảng thể lực sung mãn thì mới đạt được thành tích cao trong quá trình tập luyện và thi đấu, trong đó sức mạnh bền là yếu tố quyết định. Trong quá trình giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên các khóa, lớp các thầy, cô cũng đã sử dụng

các loại bài tập phát triển sức mạnh bền để nâng cao thành tích cho sinh viên, song các bài tập đó được sử dụng trước đây chưa theo hệ thống khoa học, bài bản mà mang cảm tính của từng thầy cô là chủ yếu. Đồng thời cũng chưa có đánh giá cụ thể khi sử dụng một hệ thống bài tập nào đó trong giảng dạy và huấn luyện cho các em sinh viên. Xuất phát từ vấn đề đó đề tài nghiên cứu: “Đánh giá hiệu quả việc sử dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 3 Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng”

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành năm 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua nghiên cứu chúng tôi đã xây dựng được hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 3 Trường đại học TDTT Đà Nẵng cụ thể như sau:

#### 1.1. Nhóm bài tập kỹ thuật

1. Tập kỹ thuật đánh tay và miết bàn chân trong khi chạy
2. Xuất phát thấp theo hiệu lệnh và rời bàn đạp
3. Xuất phát thấp và chạy lao về trước khoảng 30m
4. Xuất phát thấp và chạy lặp lại 150m
5. Xuất phát thấp và chạy lặp lại 200m
6. Xuất phát cao chạy 20m thực hiện kỹ thuật đánh đích
7. Xuất phát thấp chạy 50m thực hiện kỹ thuật đánh đích
8. Xuất phát cao chạy 60m cuối về đích
9. Xuất phát cao chạy 100m cuối về đích
10. Xuất phát thấp và chạy lặp lại 400m

#### 1.2. Nhóm bài tập thể lực

11. Chạy biến tốc 50m nhanh x 50m chậm trên sân

22. Chạy đạp sau trên sân cỏ
13. Chạy lò cò đổi chân trên sân cỏ
14. Chạy lặp lại 100m, 300m, 500m
15. Chạy biến tốc 50m lên dốc xuống dốc
16. Chạy lặp lại 500m, 300m, 100m
17. Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m trên sân tập
18. Chạy trên cát 200m
19. Chạy 200m có kéo bánh tạ 5-10 kg
20. Chạy lặp lại lên dốc 50m đến 100m
21. Xuất phát cao chạy lặp lại 200m đến 600m

### 2. Đánh giá hiệu quả việc sử dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

#### 2.1. Xác định các test kiểm tra, đánh giá

Qua các bước nghiên cứu đề tài đã xác định được 04 test đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá hiệu quả việc sử dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, đó là: Tại chỗ bật 7 bước (m), Chạy 200m(s), Chạy 400m(s), Chạy 800m (s)

#### 2.2. Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập đã xây dựng

##### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm.

Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập đã xây dựng bằng phương pháp thực nghiệm sự phạm. Thực nghiệm sự phạm được tiến hành trên khách thể nghiên cứu là 20 nam sinh viên Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Được chia làm 2 nhóm một cách ngẫu nhiên, nhóm Thực nghiệm 10 em và nhóm Đối chứng 10 em. Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng.

Trong thời gian thực nghiệm, nhóm thực nghiệm tập theo hệ thống bài tập đã được xây dựng gồm 21 bài tập, còn nhóm đối chứng tập với những bài tập trong chương trình giáo án hiện hành của bộ môn Điền kinh. 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 như nhau. Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 2,

### 2.2.2. Kết quả kiểm tra thực nghiệm:

Trước thực nghiệm, đề tài đã tiến hành kiểm tra, đánh giá, so sánh kết quả thông qua 04 test đã lựa chọn, kết quả thu được thể hiện ở bảng 2.

**Bảng 2: Kết quả kiểm tra thành tích trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ( $n_A = n_B = 10$ )**

| Nhóm<br>Thông số<br>Nội dung | Nhóm thực nghiệm |              | Nhóm đối chứng |              | $T_{\text{tính}}$ | $T_{\text{bảng}}$ | P    |
|------------------------------|------------------|--------------|----------------|--------------|-------------------|-------------------|------|
|                              | $\bar{X}_A$      | $\pm \delta$ | $\bar{X}_B$    | $\pm \delta$ |                   |                   |      |
| Tại chỗ bật 7 bước (m)       | 17.20            | 0.34         | 17.24          | 0.32         | 1.862             | 2,048             | 0,05 |
| Chạy 200m (s)                | 26.40            | 0.28         | 26.36          | 0.22         | 0.958             |                   |      |
| Chạy 400m (s)                | 56.70            | 0.48         | 56.80          | 0.46         | 1.926             |                   |      |
| Chạy 800m (s)                | 137.20           | 0.62         | 137.35         | 0.58         | 1.254             |                   |      |

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy, giữa 2 nhóm không có sự khác biệt ở tất cả các test kiểm tra đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  với  $P \geq 0.05$ .

Sau khi có kết quả kiểm tra ban đầu, chúng tôi tiến hành đưa vào thực nghiệm hệ

thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 3 mà đề tài đã lựa chọn. Thời gian thực nghiệm trong 3 tháng (mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 50 phút), kết quả thu được cụ thể được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3: Kết quả kiểm tra thành tích sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ( $n_A = n_B = 10$ )**

| Nhóm<br>Thông số<br>Nội dung | Nhóm thực nghiệm |              | Nhóm đối chứng |              | $T_{\text{tính}}$ | $T_{\text{bảng}}$ | P    |
|------------------------------|------------------|--------------|----------------|--------------|-------------------|-------------------|------|
|                              | $\bar{X}_A$      | $\pm \delta$ | $\bar{X}_B$    | $\pm \delta$ |                   |                   |      |
| Tại chỗ bật 7 bước (m)       | 18.12            | 0.37         | 17.56          | 0.34         | 2.162             | 2,048             | 0,05 |
| Chạy 200m (s)                | 25.55            | 0.29         | 26.18          | 0.28         | 2.458             |                   |      |
| Chạy 400m (s)                | 55.40            | 0.46         | 56.20          | 0.50         | 2.192             |                   |      |
| Chạy 800m (s)                | 128.60           | 0.58         | 133.45         | 0.62         | 2.254             |                   |      |

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy, thành tích của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng. Song khác với nhóm đối chứng, nhóm thực nghiệm thành tích tăng tốt hơn ở tất cả các test kiểm tra đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  với  $P < 0.05$ . Vậy chúng tôi khẳng định việc sử dụng hệ thống các bài tập đã xây dựng để phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho sinh viên chuyên ngành năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, bước đầu đã đem lại hiệu quả.

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy,

ở các test kiểm tra đã có sự khác biệt rõ rệt: 04/04 test có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.048$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Điều này chứng tỏ việc ứng dụng hệ thống các bài tập đã xây dựng đã mang lại hiệu quả toàn diện trong việc phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành năm thứ 3 ở Trường Đại học TDTT Đà Nẵng là rất lớn.

Đánh giá nhịp tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm được thể hiện ở bảng 4 và bảng 5.

**Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra các test của nhóm ĐC trước và sau thực nghiệm (nA = nB = 10)**

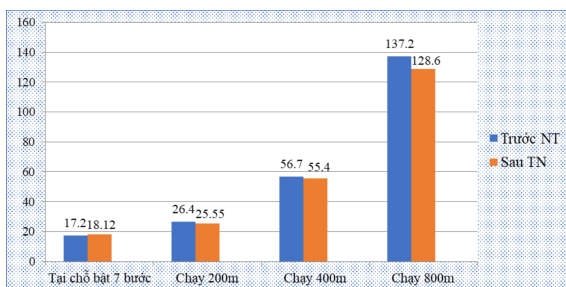
| TT            | Kết quả<br><br>Test kiểm tra | Kết quả kiểm tra |             |           |             | Nhịp tăng<br>trưởng (W%) |
|---------------|------------------------------|------------------|-------------|-----------|-------------|--------------------------|
|               |                              | Trước TN         |             | Sau TN    |             |                          |
|               |                              | $\bar{x}$        | $\pm\delta$ | $\bar{x}$ | $\pm\delta$ |                          |
| 1             | Tại chỗ bật 7 bước (m)       | 17.24            | 0.32        | 17.56     | 0.34        | 1.84                     |
| 2             | Chạy 200m (s)                | 26.36            | 0.22        | 26.18     | 0.28        | 0.7                      |
| 3             | Chạy 400m (s)                | 56.80            | 0.46        | 56.20     | 0.50        | 1.06                     |
| 4             | Chạy 800m (s)                | 137.35           | 0.58        | 133.45    | 0.62        | 2.88                     |
| $\bar{W}$ (%) |                              |                  |             |           |             | 1.62                     |

**Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra các test của nhóm TN trước và sau thực nghiệm (nA = nB = 10)**

| TT            | Kết quả<br><br>Test kiểm tra | Kết quả kiểm tra |             |           |             | Nhịp tăng<br>trưởng (W%) |
|---------------|------------------------------|------------------|-------------|-----------|-------------|--------------------------|
|               |                              | Trước TN         |             | Sau TN    |             |                          |
|               |                              | $\bar{x}$        | $\pm\delta$ | $\bar{x}$ | $\pm\delta$ |                          |
| 1             | Tại chỗ bật 7 bước (m)       | 17.20            | 0.34        | 18.12     | 0.37        | 5.20                     |
| 2             | Chạy 200m (s)                | 26.40            | 0.28        | 25.55     | 0.29        | 3.27                     |
| 3             | Chạy 400m (s)                | 56.70            | 0.48        | 55.40     | 0.46        | 2.32                     |
| 4             | Chạy 800m (s)                | 137.20           | 0.62        | 128.60    | 0.58        | 6.47                     |
| $\bar{W}$ (%) |                              |                  |             |           |             | 4.32                     |

Kết quả bảng 4 và bảng 5 cho thấy, nhịp tăng trưởng về các test kiểm tra việc sử dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong giảng dạy chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 3 ở Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, đều có sự tăng lên so với trước thực nghiệm. Trung bình nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm là 4.32%, trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng 1,62%.

Để có cái nhìn tổng quan hơn về sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá của nhóm thực nghiệm về việc sử dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong giảng dạy chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi biểu diễn bằng biểu đồ sau:



**Biểu đồ 1: Kết quả kiểm tra các test nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm**

Kết quả trình bày ở biểu đồ 1 cho thấy, một lần nữa sự phát triển thành tích các test kiểm tra, đánh giá việc sử dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong giảng dạy chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 3 đã có sự thay đổi đáng kể, nghĩa là thành tích đã tốt hơn trước. Từ những kết quả nghiên cứu trên chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

### KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu Đề tài đã xây dựng được hệ thống bài tập (gồm 21 bài tập) phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành năm thứ 3 Trường đại học TDTT Đà Nẵng.

Sau 3 tháng thực nghiệm, kiểm tra các test của 2 nhóm cho thấy thành tích tăng trưởng trung bình các test của nhóm thực nghiệm 4.32% tốt hơn nhóm đối chứng 1.62%. Từ kết quả nghiên cứu trên đã chứng minh việc ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền trong chạy cự ly 400m cho nam sinh viên chuyên ngành năm thứ 3 đã đem lại hiệu quả trong quá trình học tập tại trường.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Đàm Quốc Chính (2000), *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sự phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
- [2]. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lê Thiện Khiêm (2014), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên nữ trường Đại học Sai Gòn” Luận văn ThS.
- [4]. Lê Hồng Sơn, Nguyễn Tuấn Anh (2012), “Xác định tiêu chí kiểm tra và định hướng lượng vận động huấn luyện sức bền ưa khí”, Thông tin khoa học TDTT, Viện khoa học TDTT.
- [5]. Xamôxian X.A, Cotriuvian A.A, Akelian A.X (2001) phương pháp kiểm tra SBCM trong môn thể thao chu kỳ trên cơ sở tính toán về công suất và dung lượng các cơ chế năng lượng, thông tin KHTDTT số 6 tr 12-14

Bài nộp ngày 23/9/2021, phản biện ngày 24/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021