

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ NỘI DUNG CHẠY CỰ LY NGẮN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Chu Xuân Tiến<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức bền tốc độ (SBTD) nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tế huấn luyện đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SBTD đối với nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh Nhà trường.

**Từ khóa:** Bài tập, sức bền tốc độ, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

## Application of speed endurance development exercises for short-distance running for male students of the Athletics team of the University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University

### Summary:

The research process selected 18 exercises to develop speed endurance in short-distance running for male students of the University's Athletics team. Information and Communication Technology - Thai Nguyen University. The initial application of selected exercises into training practice has been highly effective in developing develop speed endurance for male students of the Athletics team of the University of Information.

**Keywords:** Exercise, speed endurance, Communication Technology - Thai Nguyen University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chạy cự ly ngắn đòi hỏi sử dụng tốc độ tối đa trên toàn bộ cự ly chạy. Bởi vậy việc phát triển sức bền nói chung, tốc độ nói riêng giúp cơ thể chịu đựng được toàn bộ lượng vận động lớn trong khoảng thời gian ngắn. Nếu không có sức bền cũng như tốc độ tốt trong chạy ngắn thì không thể đạt được thành tích cao. Thực tế qua quá trình huấn luyện nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh có thể nhận thấy, phần lớn sinh viên đội tuyển thường bị đuối sức ở cuối các cự ly trong tập luyện, thi đấu. Chính vì vậy, để đảm bảo yêu cầu nâng cao chất lượng huấn luyện và thi đấu, việc tìm ra những phương pháp phát triển SBTD góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và thi đấu nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN là rất cần thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử

dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Để lựa chọn các bài tập phát triển SBTD nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh, chúng tôi đã tiến hành theo 3 bước:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập phát triển SBTD nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh.

Bước 2: Xây dựng các bài tập SBTD dựa trên các điều kiện giảng dạy của môn Điền kinh, trình độ tập luyện của sinh viên cũng như cấu trúc giờ học của chương trình.

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, HLV để lựa chọn các bài tập phát triển SBTD nội dung

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên  
Email: cxtien@ictu.edu.vn



**Sức bền tốc độ giúp VĐV duy trì tốc độ cao tới tận cuối cự ly**

chạy cự ly ngắn nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh, cụ thể như sau:

Bài tập 1: Chạy 3-4 x 150m, 3-4 x 100m, 3-4 x 50m, nghỉ giữa 30”.

Bài tập 2: Chạy 8 x 200m, nghỉ giữa 30”.

Bài tập 3: Chạy 3 - 4 x 300m, nghỉ giữa 30”.

Bài tập 4: Chạy 300m - 200m, nghỉ 1 phút và tiếp tục chạy 400m.

Bài tập 5: Chạy 600m, nghỉ 5 phút, chạy 500m.

Bài tập 6: Chạy 500m, nghỉ giữa 120”, sau đó chạy 300m.

Bài tập 7: Chạy 10 x 150m, nghỉ giữa mỗi lần 2 phút.

Bài tập 8: Chạy 5 - 6 x 300m, nghỉ giữa 3 phút.

Bài tập 9: Chạy 500m - 300m - 200m, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 10: Chạy 600m, nghỉ giữa 2-3 phút, tiếp tục chạy 300m.

Bài tập 11: Chạy 3 x 200, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 12: Chạy 500m, nghỉ giữa 2-3 phút, chạy tiếp 200m

Bài tập 13: Chạy 6 - 12 x 400m biến tốc (100 đi bộ, chạy bộ 100, 100 chạy với cường độ 65 - 70%, 100 chạy nước rút 90%).

Bài tập 14: Chạy 3 - 4 x 300m - 200m, nghỉ

1 phút giữa 300m và 200m.

Bài tập 15: Chạy 3 x 100m và Chạy 3 x 50m.

Bài tập 16: Chạy 300m nghỉ giữa 30” rồi tiếp tục chạy 1 x 200m.

Bài tập 17: Chạy 1 x 200m nghỉ giữa nghỉ giữa 10 phút rồi tiếp tục chạy 1 x 100m.

Bài tập 18: Chạy biến tốc 300m-300m-200m-200m.

## **2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN**

### **2.1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn**

Qua các bước nghiên cứu chúng tôi đã xác định được 5 test đảm bảo đủ phẩm chất để đánh giá hiệu quả sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh, đó là: Chạy 400m xuất phát cao (s); Chạy 600m (phút); Bật xa tại chỗ 10 bước (m); Chạy 800m (phút).

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

\* Tổ chức thực nghiệm

Nhằm xác định hiệu quả ứng dụng của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh, chúng tôi đã tổ chức thực nghiệm sư phạm như sau:

Đối tượng thực nghiệm: 20 nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: 10 nam sinh viên.

+ Nhóm đối chứng: 10 nam sinh viên.

Thời gian thực nghiệm: 12 tuần (3 tháng), mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 2 bài tập.

Kế hoạch tập luyện: Trong tiến trình thực nghiệm, nhóm thực nghiệm tập theo hệ thống bài tập đã được lựa chọn, còn nhóm đối chứng tập với những bài tập trong chương trình đào tạo nội dung chạy cự ly ngắn vào thời gian phát triển thể lực trong các giáo án tập luyện. Các điều kiện tập luyện giữa 2 nhóm, cũng như số buổi tập, thời gian tập, điều kiện sân bãi, thiết bị, giảng viên về cơ bản như nhau.

\* Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

**Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (nA = nB = 10)**

Thông số	Nhóm	$\bar{x} \pm \delta$	Cv%	t <sub>tính</sub>	P
Chạy 400m XPC (s)	ĐC	73.84±1.20	1.62	0.96	> 0.05
	TN	73.79±1.11	1.50		
Chạy 600m (phút)	ĐC	2.07±0.65	4.81	1.34	
	TN	2.08±0.64	4.76		
Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	ĐC	20.91±1.23	5.98	0.96	
	TN	20.88±1.46	6.99		
Chạy 800m (phút)	ĐC	2.27±1.20	2.36	1.86	
	TN	2.28±1.21	2.09		

**Bảng 2. Kết quả xác định nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm đối chứng sau 12 tuần tập luyện (nA= nB= 10)**

TT	Test	Nhóm đối chứng								
		Ban đầu			Sau 12 tuần tập luyện			W%	t	P
		$\bar{x}_1$	$\delta_1$	Cv%	$\bar{x}_2$	$\delta_2$	Cv%			
1	Chạy 400m XPC (s)	73.84	±1.20	1.62	72.48	±1.56	1.25	1.85	1.52	> 0.05
2	Chạy 600m (phút)	2.07	±0.65	4.81	2.06	±0.96	4.28	1.11	1.34	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	20.91	±1.23	5.98	21.45	± 0.19	5.19	1.14	0.96	> 0.05
4	Chạy 800m (phút)	2.27	±1.20	2.36	2.26	± 1.56	1.99	0.79	1.86	> 0.05

Để xác định tính đồng đều của 2 nhóm đối tượng trước thực nghiệm chúng tôi đã kiểm tra đánh giá trình độ SBTĐ của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra đồng thời là cơ sở để đánh giá hiệu quả sau 12 tuần tập luyện của cả 2 nhóm.

Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Thành tích của 2 nhóm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05. Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về thành tích trước khi vào thực nghiệm hay nói cách khác là trước khi tiến hành thực nghiệm thì sức bền tốc độ của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Chúng tôi tiến hành kiểm tra, so sánh thành tích 2 nhóm sau thực nghiệm và xác định nhịp

độ tăng trưởng thành tích của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 12 tuần tập luyện.

Kết quả được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Từ kết quả của bảng 2 cho thấy: Sau 12 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra ở 04 test của nhóm đối chứng đã có sự tăng trưởng nhưng không nhiều, từ 0.79 đến 1.85%, và không có sự khác biệt giữa hai lần kiểm tra, mức tăng trưởng này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: Sau 12 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra ở 04 test của nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng rõ rệt (3.62% đến 9.14%) và có sự khác biệt giữa hai lần kiểm tra ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Để làm rõ hơn sự khác nhau về giá trị trung bình

**Bảng 3. Kết quả xác định nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm sau 12 tuần tập luyện (nA= nB= 10)**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm								
		Ban đầu			Sau 12 tuần tập luyện			W%	t	P
		$\bar{x}_1$	$\delta_1$	Cv%	$\bar{x}_2$	$\delta_2$	Cv%			
1	Chạy 400m XPC (s)	73.79	±1.11	1.50	71.43	±1.24	2.69	9.14	2.63	< 0.05
2	Chạy 600m (phút)	13.46	±0.64	4.76	2.03	±0.23	5.00	5.02	3.14	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	20.88	±1.46	6.99	22.13	± 0,12	6.38	4.03	2.79	<0.05
4	Chạy 800m (phút)	2.28	±1.21	2.09	2.23	± 0.89	2.17	3.62	2.82	< 0.05

**Bảng 4. So sánh thành tích kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tuần tập luyện**

TT	Test	Nhóm đối chứng (n= 10)			Nhóm thực nghiệm (n= 10)			t	P
		$\bar{x}_1$	$\delta_1$	Cv%	$\bar{x}_2$	$\delta_2$	Cv%		
1	Chạy 400m XPC (s)	72.48	±1.56	1.25	71.43	±1.24	2.69	2.33	> 0.05
2	Chạy 600m (phút)	2.06	±0.96	4.28	2.03	±0.23	5.00	2.43	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	21.45	± 0.19	5.19	22.13	± 0,12	6.38	2.41	< 0.05
4	Chạy 800m (phút)	2.26	± 1.56	1.99	2.23	± 0.89	2.17	2.53	> 0.05

kết quả kiểm tra, qua đó minh chứng cho hiệu quả của các bài tập và kế hoạch tập luyện của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra sau 12 tuần thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Kết quả kiểm tra và so sánh sau 12 tuần thực nghiệm ở bảng 4 cho thấy, ở 04 test đánh giá năng lực SBTĐ của nhóm thực nghiệm đều cho kết quả trội hơn so với nhóm đối chứng, có sự khác biệt đủ độ tin cậy thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

Như vậy, có thể khẳng định là hiệu quả của 18 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đã đem lại kết quả khả quan trong việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN, cho phép có thể tiếp tục ứng dụng trong thời gian huấn luyện tiếp theo.

## KẾT LUẬN

Chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Quá trình thực nghiệm đã chứng minh được tính hiệu quả của các bài tập và kế hoạch tập luyện trong việc phát triển SBTĐ đối với nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.