LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHẠY CỰ LY 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG CAO ĐẲNG THỂ DỤC THỂ THAO LÀO

Nguyễn Thành Long[1]; Chanthakham Thammavong[2]

Tóm tắt:
Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chạy 100m Đội tuyển Điền kinh Trường Cao đẳng TDTT Lào. Qua ứng dụng thực tiễn, các bài tập bước đầu đã đạt được hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho khách thể nghiên cứu.
Từ khoá: Bài tập, sức mạnh tốc độ, chạy 100m, Trường Cao đẳng TDTT Lào.

Selecting and evaluating the effectiveness of exercises used in developing strength and speed for 100m-running male students in the Athletics Team - Laos College of Physical Education and Sports

Summary: Through regular scientific research methods, the authors selected 20 exercises used in developing strength and speed 100m-running male students in the Athletics Team - Laos College of Physical Education and Sports. Through practical application, the initial exercises have been effective in developing strength and speed for research subjects.
Keywords: Exercise, strength and speed, 100m running, Laos College of Physical Education and Sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là môn thể thao cơ bản với nhiều nội dung khác nhau từ đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy và các môn phối hợp. Tập luyện Điền kinh không chỉ mang lại sức khỏe đơn thuần mà còn là phương tiện để rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh sức bền, sự khéo léo, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Trong các nội dung Điền kinh thì chạy ngắn 100m là một trong những nội dung không thể thiếu trong các cuộc thi đấu từ khu vực cho đến các giải thế giới, cũng như các Đại hội Olympic. Chạy ngắn 100m còn được sử dụng trong giảng dạy và huấn luyện tại các cấp học, là nội dung luôn được lựa chọn thi đấu chính thức tại các giải thi đấu Điền kinh học sinh, sinh viên (SV) trong hệ thống GDTC. Để đáp ứng việc nâng cao thành tích chạy 100m, một trong những yếu tố thể lực quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích đó là sức mạnh tốc độ (SMTĐ). Chính vì vậy việc phát triển SMTĐ cho SV là vấn đề trọng tâm cần giải quyết trong quá trình huấn luyện.

Qua khảo sát thực tiễn công tác huấn luyện chạy 100m cho SV Trường Cao đẳng TDTT Lào cho thấy, SMTĐ của SV còn hạn chế do hệ thống bài tập chưa đáp ứng được yêu cầu nâng cao thành tích thể thao. Do đó, việc lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV chạy cự ly 100m Đội tuyển Điền kinh Trường Cao đẳng TDTT Lào là vấn đề mang tính cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chạy cự ly 100m Đội tuyển Điền kinh Trường Cao đẳng TDTT Lào

Để lựa chọn được các bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV chạy cự ly 100m, chúng tôi tiến hành theo hai bước sau:

[1]TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
[2]CN, Trường Cao đẳng TDTT Lào

- Bước 1: Dựa trên các nguyên tắc và cơ sở lý luận thực tiễn, tổng hợp các nguồn tài liệu chuyên môn, kết hợp phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, HLV, giảng viên đang trực tiếp giảng dạy môn Điền kinh và huấn luyện chạy 100m. Bước đầu chúng tôi lựa chọn được 32 bài tập phát triển SMTĐ bao gồm: 16 bài tập bài tập phát triển sức mạnh, 16 bài tập bài tập phát triển tốc độ chuyên môn.

- Bước 2: Tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 28 chuyên gia, HLV, giảng viên đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện môn Điền kinh và huấn luyện chạy 100m ở Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, các trung tâm TDTT tại Việt Nam và Lào. Nội dung trả lời phỏng vấn theo ba mức: Ưu tiên 1 (3 điểm), Ưu tiên 2 (2 điểm), Ưu tiên 3 (1 điểm). Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn 20 bài tập được đa số ý kiến lựa chọn ở mức độ ưu tiên 1 đạt ≥ 60 điểm và đạt tổng điểm ≥ 72 điểm trở lên để ứng dụng vào quá trình thực nghiệm. Nội dung các bài tập được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Nội dung bài tập phát triển năng lực SMTĐ cho nam sinh viên chạy 100m Đội tuyển Điền kinh Trường Cao đẳng TDTT Lào

TT	Tên bài tập	Khối lượng	Quãng nghỉ	Công suất
1	Bật xa tại chỗ	5 lần/tổ × 2tổ	Nghỉ giữa 2 tổ 5 phút	85 - 95% sức
2	Đạp sau 50m	50m/lần × 3lần	Nghỉ giữa lần 2 phút	85 - 95% sức
3	Bật nhảy thu gối trên hố cát	15 lần/tổ × 3tổ	Nghỉ giữa tổ 5 phút	85 - 95% sức
4	Bật xa 3 bước tại chỗ	5 lần/tổ × 2 tổ,	Nghỉ giữa tổ 5 phút	85 - 95% sức
5	Bật cóc 20m	Bật 20m/lần x 3 tổ	Nghỉ giữa lần 3 phút	85 - 95% sức
6	Bật nhảy đổi chân 20m	Bật đổi chân 20m/lần x 3 lần	Nghỉ giữa lần 3 phút	85 - 95% sức
7	Gánh tạ nâng cao đùi tại chỗ	10 giây/tổ x 3tổ	Nghỉ giữa tổ 3 phút	85 - 95% sức
8	Gánh tạ đạp sau 30m	3 lần/ tổ x 2 tổ	Nghỉ giữa tổ 5 phút	85 - 95% sức
9	Gánh tạ bật đổi chân	10s/tổ x 3 tổ	Nghỉ giữa tổ 5phút	85 - 95% sức
10	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 1/2	10lần /tổ x 3 tổ	Nghỉ giữa tổ 5phút	85 - 95% sức
11	Gánh tạ ngồi sâu	3 - 5lần /tổ x 3tổ	Nghỉ giữa tổ 5phút	85 - 95% sức
12	Chạy 30m XPT	3 lần /tổ × 3tổ	Nghỉ giữa lần 2 phút, giữa tổ 4phút	95 - 100% Vmax
13	Chạy 30m XPC	3 lần /tổ × 3tổ	Nghỉ giữa lần 2 phút, giữa tổ 4phút	95 - 100% Vmax
14	Chạy 30m, 60m TĐC	3 lần /tổ × 2 tổ, nghỉ giữa lần 3 phút	Nghỉ giữa tổ 7 phút	95 - 100% Vmax
15	Chạy 60m XPC	3 lần/tổ× 3tổ	Nghỉ giữa lần 4 phút, giữa tổ 6phút	95 - 100% Vmax
16	Chạy 80m XPC	3 lần/tổ× 2tổ	Nghỉ giữa lần 4 phút, giữa tổ 6phút	95 - 100% Vmax
17	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 (s)	3 lần/tổ x 2 tổ	Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 7 phút	95 - 100% Vmax
18	Chạy biến tốc 50m nhanh x 50m chậm	2 vòng/tổ x 2 tổ	Nghỉ giữa tổ 5-7 phút	95 - 100% Vmax
19	Chạy xuống dốc	5 lần/tổ x 2 tổ	Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5 - 7 phút	95 - 100% Vmax
20	Chạy kéo lốp bánh tạ 30 – 50m	3 lần/tổ x 2 tổ	Nghỉ giữa lần 3 - 5 phút, giữa tổ 8 - 10 phút	95 - 100% Vmax

Bảng 2a. Kế hoạch huấn luyện phát triển SMTĐ chạy 100m cho nhóm thực nghiệm (từ tuần 1 đến tuần 10)

TT	Bài tập \ Tuần / Giáo án	1			2			3			4			5			6			7			8			9			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
1	Bật xa tại chỗ	Kiểm tra ban đầu		x				x			x				x			x		x					x			x			Kiểm tra giai đoạn
2	Đạp sau 50m		x						x				x						x		x			x			x		x	
3	Bật nhảy thu gối trên hố cát							x				x					x		x			x				x			x	x	
4	Bật xa 3 bước tại chỗ					x				x			x		x	x				x		x	x			x	x				
5	Bật cóc 20m									x								x			x		x					x			
6	Bật nhảy đổi chân 20m		x			x			x			x		x		x				x					x						
7	Gánh tạ nâng cao đùi tại chỗ						x			x	x				x		x								x				x	x	
8	Gánh tạ đạp sau 30m						x				x				x		x			x			x		x		x		x		
9	Gánh tạ bật đổi chân			x		x		x		x			x	x		x		x		x		x		x		x	x			x	
10	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 1/2			x	x			x	x			x	x	x		x	x	x	x		x				x	x		x			
11	Gánh tạ ngồi sâu		x			x			x	x		x		x		x			x		x	x		x		x		x			
12	Chạy 30m XPT						x			x			x				x							x					x		x	
13	Chạy 30m XPC			x		x		x			x		x			x		x	x			x			x		x				x	
14	Chạy 30m, 60m TĐC				x				x			x			x					x						x			x		
15	Chạy 60m XPC		x		x		x				x		x			x	x	x	x		x		x				x		x	x	
16	Chạy 80m XPC		x	x		x					x			x		x		x	x		x	x			x		x				
17	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 s				x			x				x					x			x				x					x		
18	Chạy biến tốc 50m x 50m		x			x							x		x			x			x			x							
19	Chạy xuống dốc						x							x							x					x				x		
20	Chạy kéo lốp bánh tạ 30 – 50m				x					x							x						x					x				

Bảng 2b. Kế hoạch huấn luyện phát triển SMTĐ chạy 100m cho nhóm thực nghiệm (từ tuần 11 đến tuần 20)

TT	Bài tập \ Tuần / Giáo án	11			12			13			14			15			16			17			18			19			20		
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
1	Bật xa tại chỗ			x				x			x				x			x		x				x	x			x			
2	Đạp sau 50m	x	x						x				x						x		x						x		x		
3	Bật nhảy thu gối trên hố cát							x				x					x		x			x				x			x	x	
4	Bật xa 3 bước tại chỗ					x				x			x		x	x				x		x	x			x	x				
5	Bật cóc 20m									x								x			x		x					x			
6	Bật nhảy đổi chân 20m		x			x			x			x		x		x				x					x						
7	Gánh tạ nâng cao đùi tại chỗ						x			x	x				x		x								x				x	x	
8	Gánh tạ đạp sau 30m						x				x				x		x			x			x	x	x		x		x		
9	Gánh tạ bật đổi chân			x		x		x		x			x	x		x		x		x		x				x	x			x	
10	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 1/2			x	x			x	x			x	x	x		x	x	x	x		x			x	x	x		x			Kiểm tra kết thúc
11	Gánh tạ ngồi sâu		x			x			x	x		x		x		x			x		x	x		x		x		x			
12	Chạy 30m XPT						x			x			x				x											x		x	
13	Chạy 30m XPC			x		x		x			x		x			x		x	x			x			x		x			x	
14	Chạy 30m, 60m TĐC				x				x			x			x					x						x			x		
15	Chạy 60m XPC	x	x		x		x				x		x			x	x	x	x		x		x				x		x	x	
16	Chạy 80m XPC		x	x		x					x			x		x		x	x		x	x		x	x		x				
17	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 s	x			x			x				x					x			x				x				x			
18	Chạy biến tốc 50m x 50m	x	x			x							x		x			x			x										
19	Chạy xuống dốc						x							x							x					x			x		
20	Chạy kéo lốp bánh tạ 30 – 50m				x					x							x						x	x				x			

2. Đánh giá hiệu quả bài tập

2.1. Tổ chức thực nghiệm:

- *Thời gian thực nghiệm:* Được tiến hành trong thời gian 20 tuần (5 tháng, học kỳ 2 năm học 2022 - 2023), mỗi tuần tập 3 buổi, tổng 60 buổi tập (theo lịch tập của Đội tuyển do Nhà trường quy định), thời gian tập 90 phút/buổi.

- *Đối tượng thực nghiệm:* 10 nam học sinh Đội tuyển Điền kinh được phân ngẫu nhiên thành 02 nhóm: Nhóm thực nghiệm (05 SV) được áp dụng các bài tập phát triển SMTĐ mà chúng tôi đã lựa chọn. Nhóm đối chứng (05 SV) tập luyện theo kế hoạch, giáo án do giáo viên Nhà trường xây dựng.

- *Kế hoạch thực nghiệm:* Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, và giáo án huấn luyện của Nhà trường, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện phát triển SMTĐ chạy 100m cho nhóm thực nghiệm. Kế hoạch huấn luyện được trình bày ở bảng 2a và 2b.

2.2. Kết quả thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 5 test gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m TĐC (s), Chạy 30 m XPC (s), Chạy 60 m XPC (s), Chạy 100 m XPT (s). Đây là các test đã được lựa chọn thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, cũng như kiểm định độ tin cậy và tính thông báo. Việc kiểm tra SMTĐ ở cả 2 nhóm được tiến hành ở 3 thời điểm: trước thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm (sau 5 tháng).

- *Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm*

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra bằng các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều năng lực SMTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Qua xử lý số liệu, kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra các test ở nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thể hiện $t_{tính} < t_{bảng} = 2.16$, ở ngưỡng xác suất $P>0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng, sự khác biệt về SMTĐ của 2 nhóm không có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, ở thời điểm trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau.

- *Kết quả kiểm tra sau 5 tháng thực nghiệm*

Sau 5 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục thực hiện các test kiểm tra ở hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, kết quả cả 5 test đều thể hiện $t_{tính} > t_{bảng} = 2.16$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực SMTĐ chạy 100m của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	242.7 ± 4.59	244.6 ± 4.34	0.726	>0.05
2.	Chạy 30m TĐC (s)	3.34 ± 0.28	3.33 ± 0.34	0.712	>0.05
3.	Chạy 30m XPC (s)	3.61 ± 0.35	3.58 ± 0.36	0.645	>0.05
4.	Chạy 60m XPC (s)	8.03 ± 0.33	8.02 ± 0.37	0.591	>0.05
5.	Chạy 100m XPT (s)	12.44 ± 0.40	12.45 ± 0.41	0.762	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực SMTĐ chạy 100m của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 05 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	244.7 ± 4.55	254.6 ± 4.36	2.46	< 0.05
2.	Chạy 30m TĐC (s)	3.24 ± 0.26	3.03 ± 0.32	2.31	< 0.05
3.	Chạy 30m XPC (s)	3.55 ± 0.39	3.30 ± 0.35	2.42	< 0.05
4.	Chạy 60m XPC (s)	8.00 ± 0.37	7.92 ± 0.35	2.70	< 0.05
5.	Chạy 100m XPT (s)	12.40 ± 0.39	12.35 ± 0.35	2.61	< 0.05

Để đạt được thành tích tốt nhất trong chạy 100m, ngoài việc hoàn thiện kỹ thuật chạy thì phát triển tố chất thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng là vô cùng quan trọng

Điều này cho thấy, năng lực SMTĐ của 2 nhóm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, trong đó thành tích các test ở nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng. Như vậy, các bài tập phát triển SMTĐ mà chúng tôi lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong quá trình kiểm nghiệm thực tiễn.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển SMTĐ, bao gồm: 11 bài tập phát triển sức mạnh; 09 bài tập phát triển tốc độ. Đồng thời, thông qua thực nghiệm sư phạm với thời gian 5 tháng đã khẳng định được hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn và kế hoạch thực nghiệm đã xây dựng trong việc phát triển SMTĐ chạy 100m cho nam SV chạy cự ly 100m Đội tuyển Điền kinh Trường Cao đẳng TDTT Lào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Amphavah Phanmibou Ncong (2022), "Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức nhanh nhằm nâng cao thành tích trong chạy cự ly ngắn 100m cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh khóa 40 trường Cao đẳng thể dục thể thao Lào", *Luận văn Thạc sĩ giáo dục học*, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

2. Valich B. (1981), *Huấn luyện VĐV Điền kinh trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đại Dương (2017), *Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 25/9/2023, phản biện ngày 12/10/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thành Long
Email: longanhĐK@gmail.com)