

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP THỂ LỰC PHÁT TRIỂN THÀNH TÍCH CHẠY 100 MÉT CHO NAM SINH VIÊN KHÓA ĐẠI HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2010 TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

• ThS. Trần Anh Hòa (*)

Tóm tắt

Nghiên cứu đã xác định được 21 bài tập thể lực chuyên môn cùng kế hoạch tập luyện để ứng dụng phát triển thành tích chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên khóa 2010. Qua đó, góp phần nâng cao chất lượng và thành tích chạy 100m cho sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp.

Từ khóa: bài tập thể lực, chạy 100m, sinh viên, giáo dục thể chất, Trường Đại học Đồng Tháp

1. Đặt vấn đề

Những năm qua lãnh đạo Trường Đại học Đồng Tháp (ĐHĐT) rất quan tâm đến công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV), cũng như phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao trong SV. Vì thế mà phong trào tập luyện thể thao ngày càng phát triển.

Cũng như nhiều môn thể thao khác, tập luyện và thi đấu môn Điền kinh có tác dụng quan trọng là ngăn ngừa bệnh tật, củng cố và tăng cường sức khỏe cho người tập. Đối với SV chuyên ngành thể chất, thì việc tập luyện thường xuyên môn Điền kinh sẽ giúp hình thành được nền tảng thể lực (TL) tốt, đồng thời hình thành kỹ năng - kỹ xảo vận động, phục vụ tốt cho công tác giảng dạy sau này.

Trên thực tiễn, các nước có nền thể thao tiên tiến việc chuẩn hoá tất cả các mặt, các khâu trong huấn luyện đã trở thành phổ biến. Đặc biệt đối với các môn thể thao cá nhân, mà trong đó thành tích thi đấu phụ thuộc chủ yếu vào chính bản thân vận động viên. Chuẩn hoá các bài tập luyện trong điền kinh, đặc biệt là các cự ly ngắn là rất quan trọng. Chạy cự ly ngắn không những là nội dung thi đấu hấp dẫn, mạnh mẽ nhất trong môn điền kinh mà còn là phương tiện tuyệt vời để phát triển sức nhanh, sức mạnh cho vận động viên các nội dung, các môn thể thao khác.

Để góp phần nâng cao chất lượng và thành tích chạy 100m cho SV, chúng tôi tiến hành “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập TL phát triển thành tích chạy 100m cho nam SV khóa đại học

GDTC 2010 Trường ĐHĐT”.

Mục đích nghiên cứu: Trên cơ sở nghiên cứu các bài tập thể lực chuyên môn ảnh hưởng đến thành tích chạy 100m. Qua đó, xác định các bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn của môn chạy 100m cho nam SV GDTC khoá 2010 Trường ĐHĐT.

Phương pháp nghiên cứu: Để đạt được mục đích nghiên cứu trên, trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp nghiên cứu lý thuyết, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê để thu thập và xử lý thông tin nghiên cứu.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 36 SV nam khóa đại học GDTC 2010 Trường ĐHĐT.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Xác định các bài tập và test đánh giá trình độ TL chuyên môn cho SV chuyên sâu chạy 100m.

2.1.1 Xác định các bài tập TL chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 100m.

Để có cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các bài tập đánh giá TL chuyên môn của môn chạy 100m cho nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHĐT, chúng tôi đưa ra 33 bài tập (liệt kê trong bảng 1). Nhưng để tìm ra các bài tập TL chuyên môn thường xuyên được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy ở môn chạy 100m, chúng tôi soạn thảo thành phiếu và tiến hành phỏng vấn 30 người, gồm các huấn luyện viên, các giảng viên bộ môn điền kinh Trường ĐHĐT. Theo nguyên tắc đề ra, chỉ chọn những bài tập có mức tán thành “thường xuyên sử dụng” chiếm 80% trở lên.

(*) Khoa Sư phạm Thể dục Thể thao - Trường Đại học Đồng Tháp.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các bài tập TL chuyên môn nhằm phát triển thành tích chạy 100m cho nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT

TT	Các bài tập thể lực chuyên môn	Điểm	Tỉ lệ	
Sức nhanh động tác và sức nhanh xuất phát	1	Chạy 30m - 40m xuất phát cao (thực hiện từ 5 - 6 lần).	85	94.4%
	2	Chạy lao 30m - 40m xuất phát thấp (thực hiện 5 - 6 lần).	87	96.6%
	3	Chạy bước nhỏ (các bước chạy ngắn nhưng với tần số bước).	81	90%
	4	Chạy bằng các bước nhảy khoảng 30m - 40m (thực hiện 4 - 6 lần).	83	92.2%
	5	Chạy đá gót chạm mông khoảng 30m - 50m (thực hiện 2 - 4 lần).	80	88.8%
	6	Tập đánh tay tại chỗ	71	78.8%
	7	Chạy biến tốc các đoạn ngắn từ 40m - 60m.	75	83.3%
	8	Xuất phát thấp với các tín hiệu chạy khác nhau.	69	76.6%
	9	Xuất phát thấp, chạy lao rồi chạy theo quán tính.	86	95.5%
Sức bền tốc độ	1	Chạy 60m xuất phát cao	82	91.1%
	2	Chạy 80m xuất phát cao	67	74.4%
	3	Chạy 100m xuất phát cao (chạy 6 lần với 85% tốc độ tối đa, nghỉ giữa quãng 5 phút)	88	97.7%
	4	Chạy 100m xuất phát cao (chạy 6 lần với 85% tốc độ tối đa, nghỉ giữa quãng 30 giây)	66	73.3%
	5	Chạy 60m - 80m - 100m (chạy 1 - 2 tổ với 85% tốc độ tối đa).	88	97.7%
	6	Chạy 110m xuất phát cao (chạy 5 lần với 85% sức tối đa).	68	75.5
	7	Chạy 120m xuất phát cao (chạy 5 lần với 85% sức tối đa).	70	77.7%
	8	Chạy 150m xuất phát cao (chạy 5 lần với 85% sức tối đa).	70	77.7%
	9	Chạy 110m - 120m - 150m (chạy 1 - 2 tổ với 85% tốc độ tối đa).	84	93.3%
	10	Chạy 200m xuất phát cao (chạy 4 lần với 90% tốc độ tối đa).	86	95.5%
	11	Chạy 250m xuất phát cao (chạy 4 lần với 90% tốc độ tối đa).	65	72.2%
	12	Chạy 300m xuất phát cao (chạy 4 lần với 90% tốc độ tối đa).	60	66.6%
Sức mạnh bột phát	1	Bật xa tại chỗ.	89	98.8%
	2	Bật 3 bước đổi chân.	84	93.3%
	3	Bật 10 bước đổi chân.	86	95.5%
	4	Bật gối chạm ngực (20 lần liên tục/1 tổ, thực hiện 3 - 4 tổ)	89	98.8%
	5	Lò cò 30m - 60m đổi chân.	80	88.8%
	6	Đạp sau có dụng cụ hỗ trợ.	87	96.6%
	7	Xuất phát thấp tại hố cát.	90	100%
	8	Xuất phát thấp có dụng cụ hỗ trợ.	88	97.7%
	9	Giật tạ 40kg (10 lần liên tục/1 tổ, thực hiện 3 - 4 tổ).	68	75.5
	10	Gánh tạ 50kg bật nhanh.	75	83.3%
	11	Gánh tạ 70kg ngồi sâu.	65	72.2%
	12	Gánh tạ với trọng lượng tối đa.	71	78.8%

Dựa vào nguyên tắc lựa chọn bài tập TL chuyên môn và kết quả phỏng vấn ở bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 21 bài tập đảm bảo các điều kiện cần và đủ để sử dụng trong giảng dạy nhằm phát triển thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho nam SV GDTC Trường ĐHTT, đó là:

- *Sức nhanh động tác và sức nhanh xuất phát:* Chạy 30m – 40m xuất phát cao (thực hiện từ 5 – 6 lần); Chạy lao 30m – 40m xuất phát thấp (thực hiện 5 – 6 lần); Chạy bước nhỏ (các bước chạy ngắn nhưng với tần số bước); Chạy bằng các bước nhảy khoảng 30m – 40m (thực hiện 4 – 6 lần); Chạy đá gót chạm mông khoảng 30m – 50m (thực hiện 2 – 4 lần); Chạy biến tốc các đoạn ngắn từ 40m – 60m; Xuất phát thấp, chạy lao rồi chạy theo quán tính.

- *Sức bền tốc độ:* Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát cao (chạy 6 lần với 85% tốc độ tối đa, nghỉ giữa quãng 5 phút); Chạy 60m – 80m – 100m (chạy 1 – 2 tổ với 85% tốc độ tối đa); Chạy 110m – 120m – 150m (chạy 1 – 2 tổ với 85% tốc độ tối đa); Chạy 200m xuất phát cao (chạy 4 lần với 90% tốc độ tối đa).

- *Sức mạnh bật phát:* Bật xa tại chỗ; Bật 3 bước đổi chân; Bật 10 bước đổi chân; Bật gối chạm ngực (20 lần liên tục/1 tổ, thực hiện 3 – 4 tổ); Lò cò 30m – 60m đổi chân; Đạp sau có dụng cụ hỗ trợ; Xuất phát thấp tại hố cát; Xuất phát thấp có dụng cụ hỗ trợ; Gánh tạ 50kg bật nhanh.

2.1.2. Xác định các test đánh giá trình độ TL chuyên môn cự ly chạy 100m cho nam SV GDTC khóa 2010 Trường ĐHTT.

Để xác định được các test đánh giá các tố chất TL chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT, chúng tôi tiến hành các bước sau:

Bước 1. Thông qua tham khảo tài liệu và trao đổi với các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy điền kinh, chúng tôi tiến hành tổng hợp các test đánh giá TL đã được sử dụng ở trong và ngoài nước để phát triển các tố chất TL đặc trưng cho môn chạy 100m. Chúng tôi đã tập hợp được một số các chỉ tiêu để đánh giá tố chất TL trong chạy 100m như sau: Chạy 30m tốc độ cao

(tính bằng giây); Chạy 30m xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy 30m xuất phát thấp (tính bằng giây); Chạy 30m x 5 lần xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy 60m xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy 60m xuất phát thấp (tính bằng giây); Chạy 100m xuất phát thấp (tính bằng giây); Chạy 120m xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy 150m xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy 200m xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy 300m xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy 400m xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy lượn vòng 20m (tính bằng giây); Chạy con thoi 4 x 10m (tính bằng giây); Lò cò một chân 20m (tính bằng giây); Bật cóc 20m (tính bằng giây); Bật cao tại chỗ (cm); Bật xa tại chỗ (cm); Bật xa 3 bước đổi chân tại chỗ không đà (cm); Bật xa 7 bước đổi chân tại chỗ không đà (cm); Bật xa 10 bước đổi chân tại chỗ không đà (cm); Dẻo gập thân tư thế đứng (cm); Dẻo gập thân tư thế ngồi (cm); Nhảy dây trong 10 giây (số lần); Chạy nâng cao đùi tại chỗ trong 10 giây (số lần); Lực cơ lưng (kg).

Bước 2. Để xác định các test đánh giá các trình độ TL chuyên môn của môn chạy 100m. Chúng tôi đã dùng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến của 30 người, gồm các huấn luyện viên điền kinh trong và ngoài tỉnh, các giảng viên giảng dạy điền kinh ở các trường thể thao và một số giảng viên ở các trường đại học khác về những test đánh giá sự phát triển TL chuyên môn của môn chạy 100m cho nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT. Trong đó, giá trị sử dụng của các bài tập được xác định theo điểm từ 1 đến 3 điểm gồm: Rất quan trọng (3 điểm); Quan trọng (2 điểm); Bình thường (1 điểm).

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2 cho chúng ta thấy 3 test có số điểm cao nhất (90 điểm) là những test đánh giá 3 mặt khác nhau trong chạy 100m: tốc độ (chạy 30m tốc độ cao); sức mạnh bật phát (bật xa tại chỗ) và sức bền tốc độ (chạy 150m). Ngoài ra, có 2 test với số điểm ít nhất (36 điểm) là 2 test đánh giá về độ dẻo (đứng gập thân về trước và dẻo vai). Những test đánh giá về tố chất khéo léo (chạy con thoi và chạy lượn vòng) nói chung cũng ít được các nhà chuyên môn điền kinh trong nước quan tâm.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá tố chất TL chuyên môn của môn chạy 100m cho nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT

TT	Các test đánh giá tố chất TL chuyên môn của môn chạy 100m	Điểm	Tỉ lệ
1	Chạy 30m tốc độ cao (tính bằng giây)	90	100%
2	Chạy 30m xuất phát cao (tính bằng giây)	80	88.9%
3	Chạy 30m xuất phát thấp (tính bằng giây)	72	80%
4	Chạy 30m x 5 lần xuất phát cao (tính bằng giây)	42	46.7%
5	Chạy 60m xuất phát cao (tính bằng giây)	85	94.4%
6	Chạy 60m xuất phát thấp (tính bằng giây)	70	77.8%
7	Chạy 100m xuất phát thấp (tính bằng giây)	88	97.8%
8	Chạy 120m xuất phát cao (tính bằng giây)	64	71.1%
9	Chạy 150m xuất phát cao (tính bằng giây)	90	100%
10	Chạy 200m xuất phát cao (tính bằng giây)	68	75.5%
11	Chạy 300m xuất phát cao (tính bằng giây)	59	65.5%
12	Chạy 400m xuất phát cao (tính bằng giây)	40	44.4%
13	Chạy lượn vòng 20m (tính bằng giây)	41	45.5%
14	Chạy con thoi 4 x 10m (tính bằng giây)	38	42.2%
15	Lò cò một chân 30m (tính bằng giây)	76	84.4%
16	Bật cóc 20m (tính bằng giây)	67	74.4%
17	Bật cao tại chỗ (cm)	42	46.6%
18	Bật xa tại chỗ (cm)	90	100%
19	Bật xa 3 bước đổi chân tại chỗ không đà (cm)	75	83.3%
20	Bật xa 7 bước đổi chân tại chỗ không đà (cm)	71	78.9%
21	Bật xa 10 bước đổi chân tại chỗ không đà (cm)	86	95.5%
22	Dẻo gập thân tư thế đứng (cm)	36	40%
23	Dẻo gập thân tư thế ngồi (cm)	45	50%
24	Nhảy dây trong 10 giây (số lần)	40	44.4%
25	Chạy nâng cao đùi tại chỗ trong 10 giây (số lần)	46	51.1
26	Lực cơ lưng (kg)	66	73.3%

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 2, chúng tôi đặt ra nguyên tắc lựa chọn là chỉ chọn những test có tổng số điểm phỏng vấn chiếm trên 90% so với tổng điểm tối đa 90 điểm, nghĩa là phải được 81 điểm trở lên. Từ những kết quả trên, chúng tôi đã chọn được 6 test mà theo những người được hỏi là chúng có khả năng đánh giá được các tố chất TL chuyên môn trong chạy 100m của nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT, đó là: Chạy 30m tốc độ cao (tính bằng giây); Chạy 60m xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy 100m xuất phát thấp (tính bằng giây); Chạy 150m xuất phát cao

(tính bằng giây); Bật xa tại chỗ (tính bằng cm); Bật xa 10 bước đổi chân (tính bằng cm).

Bước 3. Đánh giá mức độ ảnh hưởng của các test đối với thành tích chạy 100m.

Mức độ ảnh hưởng của các test đối với thành tích chạy 100m được đánh giá qua mức độ tương quan giữa các test TL và thành tích chạy 100m. Chúng tôi dùng các test TL đã được nghiên cứu để tính hệ số tương quan với thành tích chạy 100m cũng như giữa các test TL với nhau của nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT.

Bảng 3. Hệ số tương quan giữa các test TL và thành tích chạy 100m của nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT

TT	Các test TL	100m XPT	Chạy 30m TĐC	Chạy 60m XPC	150m XPC	Bật xa tại chỗ	Bật xa 10 bước
1	Chạy 100m XPT	1					
2	Chạy 30m TĐC	0.90	1				
3	Chạy 60m XPC	0.89	0.92	1			
4	Chạy 150m XPC	0.85	0.77	0.79	1		
5	Bật xa tại chỗ	- 0.81	- 0.81	- 0.79	- 0.74	1	
6	Bật xa 10 bước	-0.84	- 0.78	- 0.83	- 0.70	0.75	1

Từ kết quả tương quan tuyến tính ở bảng 3, có thể thấy rằng mức độ tương quan giữa các test TL và thành tích chạy 100m đều ở mức chặt chẽ (mạnh), cụ thể như sau :

- *Tương quan giữa thành tích chạy 100m với test chạy 30m tốc độ cao ở mức mạnh ($r = 0.90$, với $p < 0.01$).* Hay nói một cách khác là thành tích chạy 100m chịu ảnh hưởng bởi sức nhanh (tốc độ cao) và có thể nói rằng 99% sự biến thiên của thành tích chạy 100m được giải thích bởi thành tích chạy 30m tốc độ cao.

- *Tương quan giữa thành tích chạy 100m với test chạy 60m xuất phát cao ở mức mạnh ($r = 0.89$, $p < 0.01$).* Hay nói một cách khác là thành tích chạy 100m chịu ảnh hưởng bởi khả năng phát huy tốc độ tối đa và có thể nói rằng 94% sự biến thiên của thành tích chạy 100m được giải thích bởi thành tích chạy 60m xuất phát cao.

- *Tương quan giữa thành tích chạy 100m với test chạy 150m xuất phát cao ở mức mạnh ($r = 0.85$, $p < 0.01$).* Hay nói một cách khác là thành tích chạy 100m chịu ảnh hưởng bởi sức bền tốc độ và có thể nói rằng 98% sự biến thiên của thành tích chạy 100m được giải thích bởi thành tích chạy 150m xuất phát cao.

- *Tương quan giữa thành tích chạy 100m với test bật xa tại chỗ ở mức mạnh ($r = - 0.81$, $p < 0.01$).* Hay nói một cách khác là thành tích chạy 100m chịu ảnh hưởng bởi sức mạnh tốc độ của các nhóm cơ chi dưới (sức mạnh bật phát) và có thể nói rằng 98% sự biến thiên của thành tích chạy 100m được giải thích bởi thành tích bật xa tại chỗ.

- *Tương quan giữa thành tích chạy 100m với test bật xa 10 bước đổi chân ở mức khá mạnh ($r = - 0.84$, $p < 0.01$).* Hay nói một cách khác là thành tích chạy 100m chịu ảnh hưởng bởi sức mạnh bền tổng hợp của các nhóm cơ chi dưới và có thể nói rằng 95% sự biến thiên của thành tích chạy 100m được giải thích bởi thành tích bật xa 10 bước đổi chân.

Điều này chứng tỏ rằng, khi huấn luyện và giảng dạy nội dung chạy 100m chúng ta cần tập trung vào các tố chất sức nhanh tốc độ, sức bền chuyên môn và sức mạnh bật phát nhằm để nâng cao thành tích chạy 100m cho nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập TL nhằm phát triển thành tích chạy 100m cho nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT

2.2.1. Kế hoạch và tổ chức thực nghiệm

Để kiểm nghiệm tính hiệu quả của các bài tập TL đã được lựa chọn ở bảng 1, đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm như sau:

- Thời gian tổ chức thực nghiệm: 8 tuần (từ 5/9/2013 đến 25/10/2013).

- Địa điểm kiểm tra: tại Trường ĐHTT.

- Trong quá trình kiểm tra, đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần: trước thực nghiệm và sau thực nghiệm.

Các chỉ tiêu kiểm tra để đánh giá thành tích chạy 100m cho nam SV GDTC 2010 Trường ĐHTT là những test đã được lựa chọn ở bảng 2 .

Bảng 4. Tiến trình tập luyện thể lực cho nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT

Tiến trình tập luyện																								
Số tuần	Tuần 1			Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4			Tuần 5			Tuần 6			Tuần 7			Tuần 8		
Số buổi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<i>Sức nhanh động tác và sức nhanh xuất phát</i>																								
Chạy bước nhỏ (với tần số bước)	x	x		x		x					x	x		x			x		x				x	
Chạy đá gót chạm mông khoảng 30m – 50m			x						x			x						x		x				x
Chạy biến tốc các đoạn ngắn từ 40m – 60m	x	x		x	x	x				x	x		x		x					x		x		x
Chạy 30m – 40m xuất phát cao	x			x	x				x			x		x			x			x		x		x
Chạy lao 30m – 40m xuất phát thấp			x		x		x			x				x		x	x		x			x		x
Xuất phát thấp, chạy lao rồi chạy theo quán tính.		x		x			x			x			x		x				x			x		x
Chạy bằng các bước nhảy khoảng 30m – 40m			x	x			x			x			x		x		x					x		x
<i>Sức bền tốc độ</i>																								
Chạy 60m xuất phát cao								x	x					x		x						x		x
Chạy 60m – 80m – 100m (chạy 1 – 2 tổ với 85% tốc độ tối đa)					x	x								x		x							x	
Chạy 100m xuất phát cao (chạy 6 lần với 85% tốc độ tối đa, nghỉ giữa 5 phút)								x						x		x				x		x		x
Chạy 110m – 120m – 150m (chạy 1 – 2 tổ với 85% tốc độ tối đa)					x		x							x						x				x
<i>Sức mạnh bật phát</i>																								
Bật xa tại chỗ.	x				x				x			x					x		x					
Bật 3 bước đổi chân		x								x	x									x				x
Bật 10 bước đổi chân			x														x							
Bật gối chạm ngực (20 lần liên tục/1 tổ, thực hiện 3 – 4 tổ)				x							x	x											x	

giữa hai lần chạy là có ý nghĩa thống kê ($P < 0.01$).

- Thành tích chạy 60m xuất phát cao sau thực nghiệm là 7.53" rút ngắn được 0.13" so với trước thực nghiệm, ứng với $W\% = 1.71\%$. Sự khác biệt giữa hai lần chạy là có ý nghĩa thống kê ($P < 0.01$).

- Thành tích chạy 100m xuất phát thấp sau thực nghiệm là 12.67" rút ngắn được 0.26" so với trước thực nghiệm, ứng với $W\% = 2.03\%$. Sự khác biệt giữa hai lần chạy là có ý nghĩa thống kê ($P < 0.01$).

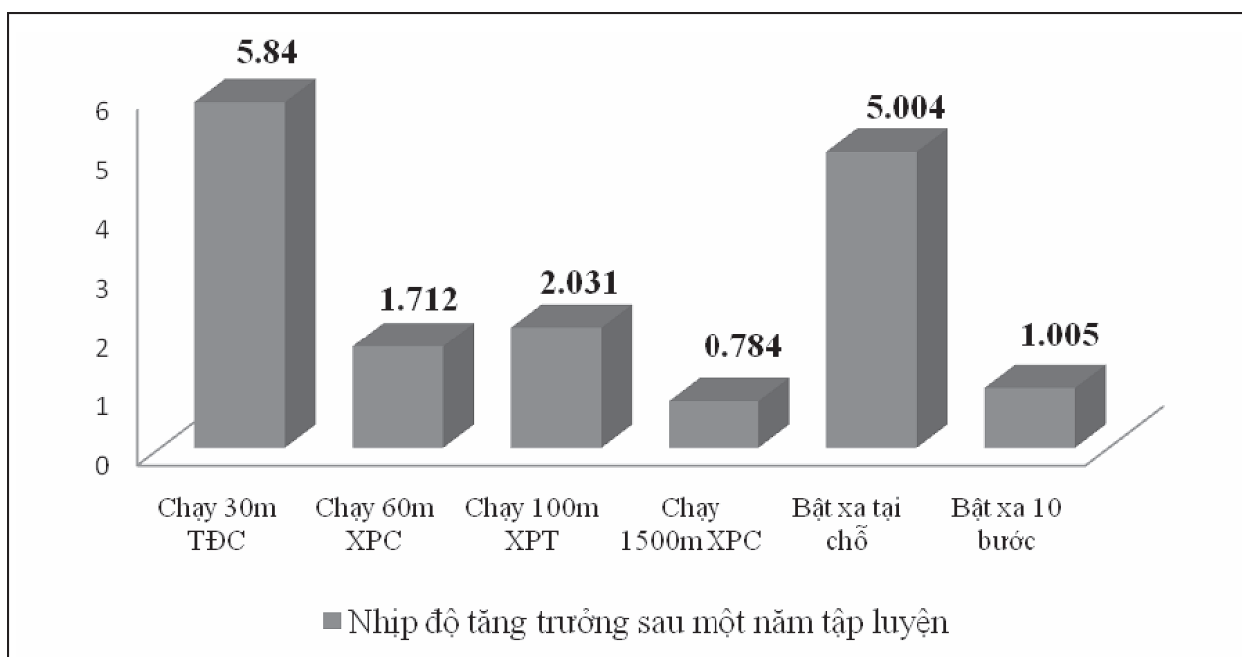
- Thành tích chạy 150m xuất phát cao sau thực nghiệm là 20.34" rút ngắn được 0.16" so với trước thực nghiệm, ứng với $W\% = 0.78\%$. Sự khác

biệt giữa hai lần là có ý nghĩa thống kê ($P < 0.01$).

- Thành tích bật xa tại chỗ sau thực nghiệm là 261.58 (cm) xa hơn được 12.77 (cm) so với trước thực nghiệm, ứng với $W\% = 5.004\%$. Sự khác biệt giữa hai lần là có ý nghĩa thống kê ($P < 0.01$).

- Thành tích bật xa 10 bước sau thực nghiệm là 2555.31 (cm) xa hơn được 25.56 (cm) so với trước thực nghiệm, ứng với $W\% = 1.005\%$. Sự khác biệt giữa hai lần là có ý nghĩa thống kê ($P < 0.01$).

Qua kết quả phân tích cụ thể như trên, chúng ta có thể thấy rõ hơn về nhịp độ tăng trưởng của các test và thành tích chạy 100m thông qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau một thời gian tập luyện các test đã được lựa chọn

Mức tăng trưởng ở các test TL và thành tích chạy 100m của SV nam khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT là không nhiều, có thể do các nguyên nhân sau: *Một là*, tuy các em là SV chuyên thể thao nhưng thời gian tập luyện còn hạn chế vì các em còn phải dành thời gian cho việc học các môn đại cương (*học chuyên ngành sư phạm GDTC*). *Hai là*, phương pháp và thời gian tập luyện chưa hợp lý, chế độ ăn uống của các em không đủ chất dinh dưỡng dẫn đến hiệu quả tập luyện không đạt yêu cầu.

3. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu trên cho phép

chúng tôi rút ra một số kết luận sau.

3.1. Qua các bước tiến hành, chúng tôi đã xác định các bài tập và test đánh giá trình độ TL chuyên môn cho SV chuyên sâu chạy 100m.

- Đề tài đã lựa chọn được 21 bài tập TL chuyên môn đảm bảo các điều kiện cần và đủ để sử dụng trong giảng dạy nhằm phát triển thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT, đó là:

Sức nhanh động tác và sức nhanh xuất phát: Chạy 30m – 40m xuất phát cao (thực hiện từ 5 – 6 lần); Chạy lao 30m – 40m xuất phát thấp (thực hiện 5 – 6 lần); Chạy bước nhỏ (các bước chạy ngắn nhưng với tần số bước); Chạy bằng các bước

nhảy khoảng 30m – 40m (thực hiện 4 – 6 lần); Chạy đá gót chạm mông khoảng 30m – 50m (thực hiện 2 – 4 lần); Chạy biến tốc các đoạn ngắn từ 40m – 60m ; Xuất phát thấp, chạy lao rồi chạy theo quán tính.

Sức bền tốc độ: Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát cao (chạy 6 lần với 85% tốc độ tối đa, nghỉ giữa quãng 5 phút); Chạy 60m – 80m – 100m (chạy 1 – 2 tổ với 85% tốc độ tối đa); Chạy 110m – 120m – 150m (chạy 1 – 2 tổ với 85% tốc độ tối đa); Chạy 200m xuất phát cao (chạy 4 lần với 90% tốc độ tối đa).

Sức mạnh bột phát: Bật xa tại chỗ; Bật 3 bước đổi chân; Bật 10 bước đổi chân; Bật gối chạm ngực (20 lần liên tục/1 tổ, thực hiện 3 – 4 tổ); Lò cò 30m – 60m đổi chân; Đạp sau có dụng cụ hỗ trợ; Xuất phát thấp tại hố cát; Xuất phát thấp có dụng cụ hỗ trợ; Gánh tạ 50kg bật nhanh.

- Từ những kết quả phỏng vấn, chúng tôi đã chọn được 6 test mà theo những người được hỏi

là chúng có khả năng đánh giá được các tố chất TL chuyên môn trong chạy 100m của nam SV khóa GDTC 2010 Trường ĐHTT, đó là : Chạy 30m tốc độ cao (tính bằng giây); Chạy 60m xuất phát cao (tính bằng giây); Chạy 100m xuất phát thấp (tính bằng giây); Chạy 150m xuất phát cao (tính bằng giây); Bật xa tại chỗ (tính bằng cm); Bật xa 10 bước đổi chân (tính bằng cm).

Những test đã được lựa chọn trên đều tương quan với thành tích chạy 100m ở mức chặt chẽ (với $r = 0.81$ trở lên).

3.2. Sau một thời gian ứng dụng các test đã được lựa chọn, cho thấy các test đánh giá TL chuyên môn trong chạy 100m của nam SV khóa đại học GDTC 2010 Trường ĐHTT đều có sự tăng trưởng. Những test này đã chứng tỏ được hiệu quả rõ nét qua nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số thể lực sau thực nghiệm $W\% = 0.784\%$ đến 5.84% , với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ và sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Dương Nghiệp Chí(1996), *Sách điền kinh đại học*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [2]. Trần Nguyệt Đán (1997), *Việc sử dụng các test đánh giá trình độ TL của SV trong các trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, NXB Thể dục Thể thao.
- [3]. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [4]. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [5]. Huỳnh Trọng Khải (2001), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học từ 7 – 11 tuổi ở thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao, Thành phố Hồ Chí Minh.
- [6]. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [7]. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), *Giáo trình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

Summary

The study identified 21 professional fitness exercises and training plans applied to increase short-distance run achievements for male students of 2010 class. Also, it contributes to improving Dong Thap University students' 100m-run quality and achievements.

Key words: fitness exercises, 100m run, student, physical education, Dong Thap University

Ngày nhận bài: 15/3/2014; ngày nhận đăng: 11/7/2014.