

# ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY 100m LỬA TUỔI 16 - 17 GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HÓA BAN ĐẦU ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TỈNH THÁI BÌNH

APPLYING AND ASSESSING THE EFFECTIVENESS OF EXERCISES  
DEVELOPING SPEED ENDURANCE FOR MALE ATHELETICS OF 100 METER  
RUNNING AGED 16-17 OF INITIAL SPECIALIZED STAGE, ATHELETICS TEAM  
OF THAI BINH PROVINCE

<sup>1</sup>TS. Phạm Anh Tuấn, <sup>1</sup>ThS. Phạm Thị Linh, <sup>2</sup>ThS. Đinh Bá Phương

<sup>1</sup>Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Sở Văn hóa, <sup>2</sup>Thể thao và Du lịch tỉnh Thái Bình

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu tiến hành lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ (SBTD) cho nam vận động viên (VĐV) chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện môn Điền kinh của tỉnh Thái Bình.

**Từ khóa:** Thực trạng; Sức bền tốc độ; Nam vận động viên điền kinh; Giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods in sports and Physical Education, the study has conducted to select some exercises to develop speed endurance for male 100m runners aged 16-17 in the initial stage of specialization at the Thai Binh athletics team, thereby contributing to improving the effectiveness of athletics training in Thai Binh province.

**Keywords:** Reality; Speed endurance; Male athletes; The initial stage of specialization.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Điền kinh, chạy 100m là một nội dung có lịch sử lâu đời và đã được phổ cập trên toàn thế giới. Mục tiêu chinh phục các mức kỷ lục luôn là sự phấn đấu kiên trì không mệt mỏi của huấn luyện viên và vận động viên. Để phát triển các tố chất thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 100m chúng ta cần lựa chọn các bài tập hỗ trợ và sắp xếp sao cho hợp lý ở mỗi tuần hay mỗi giai đoạn huấn luyện.

Từ nhận thức đúng đắn về vấn đề này, trong nghiên cứu khoa học về TDTT đã có khá nhiều nhà khoa học tập trung nghiên cứu, có thể kể đến các tác giả: Đàm Quốc Chính (2001), Đàm Trung Kiên (2003), Nguyễn Đại Dương (2010), Đặng Hoài An (2014). Các nghiên cứu này đã lựa chọn được những bài tập phù hợp với đối tượng tập luyện và điều kiện thực tiễn. Hơn nữa, phần lớn các đề tài đã nghiên cứu chủ yếu được

áp dụng cho đối tượng là VĐV chạy 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu, chưa có tác giả nào nghiên cứu về thể lực chuyên môn cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình.

Xuất phát từ những nhận thức được tầm quan trọng của sức bền tốc độ với VĐV chạy cự ly ngắn trong tập huấn và thi đấu, để góp phần nâng cao hơn nữa chất lượng giảng dạy, huấn luyện chuyên môn chạy 100m cho VĐV chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình*”.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 3.1. Lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình

Để lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình, qua phân tích các tài liệu chuyên môn cũng như qua quan sát thực trạng

sử dụng các bài tập phát triển sức bền đang được sử dụng ở các đội tuyển Điền kinh của các trung tâm có phong trào và thể mạnh ở nội dung chạy ngắn, đề tài đã thống kê được 22 bài tập nhằm nâng cao SBTĐ có tính nghiên cứu lựa chọn trong công tác huấn luyện.

Để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và giáo viên đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện môn Điền kinh ở các trường, các trung tâm TDTT. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình (n = 22)**

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Ưu tiên 1 (3 đ)	Ưu tiên 2 (2 đ)	Ưu tiên 3 (1 đ)	Tổng điểm
1	Chạy 30m	6	8	11	45
2	Chạy 60m	12	12	1	<b>61</b>
3	Chạy 80m	13	9	3	<b>60</b>
4	Chạy 100m	20	4	1	<b>69</b>
5	Chạy 120m	18	5	2	<b>66</b>
6	Chạy 150m	14	8	3	<b>61</b>
7	Chạy 200m	15	7	3	<b>62</b>
8	Chạy 300m	9	8	8	51
9	Chạy 30m, 60m	11	13	1	<b>60</b>
10	Chạy 60m, 120m	15	7	3	<b>62</b>
11	Chạy 80m, 150m	14	6	11	<b>65</b>
12	Chạy 60m, 200m	11	5	9	52
13	Chạy 60m+80m+100m+120m	6	10	9	47
14	Chạy (100m + 200m + 300m)	18	4	3	<b>65</b>
15	Chạy (200m + 400m + 600m)	8	6	11	47
16	Chạy 120m+80m+60m+30m	12	12	1	<b>61</b>
17	Chạy biến tốc 100m	18	5	2	<b>66</b>
18	Chạy biến tốc 200m	15	6	4	<b>61</b>
19	Chạy đạp sau 30m, 60m	5	12	8	47
20	Chạy 100m, việt dã 3000m	16	6	3	<b>63</b>
21	Chạy việt dã 5000m	9	8	8	51
22	Test Cooper	8	4	13	45

Qua kết quả bảng 1 cho thấy: Có 14 bài tập được đa số ý kiến lựa chọn và đạt tổng điểm từ 60 điểm trở lên, vì vậy nghiên cứu quyết định sử

dụng 14 bài tập trên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

**3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình**

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ của đối tượng nghiên cứu qua các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**3.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 7)		Nhóm đối chứng (n = 7)		t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.71	0.38	2.70	0.37	1.314	> 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	12.05	0.42	12.04	0.43	1.491	> 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	19.17	0.49	19.15	0.47	1.313	> 0.05

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ở bảng 2 cho thấy, ở 3 test kiểm tra đều có  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$  sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa. Như vậy, trình độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương. Chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa 2 nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

**3.2.2. Kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm**

Sau 3 tháng thực nghiệm, ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tiễn huấn luyện, đề tài tiến hành kiểm tra các đối tượng tham gia thực nghiệm thông qua 3 test lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn tới việc phát triển SBTĐ của cả 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 7)		Nhóm đối chứng (n = 7)		t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.63	0.34	2.68	0.39	1.853	> 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	11.91	0.37	12.01	0.41	1.798	> 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	18.94	0.45	19.08	0.46	1.913	> 0.05

Qua kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 3 tháng ứng dụng các bài tập vào thực tiễn huấn luyện, kết quả kiểm tra các test của cả 2 nhóm đều có sự gia tăng, trong đó nhóm thực nghiệm có sự gia tăng cao hơn nhóm đối chứng. tuy nhiên các test đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

**3.2.3. Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm**

Sau 6 tháng thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng, đề tài tiến hành kiểm tra các đối tượng tham gia thực nghiệm thông qua các Test đã lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn tới việc phát triển SBTĐ của cả 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 7)		Nhóm đối chứng (n = 7)		t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.58	0.31	2.66	0.37	2.366	< 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	11.86	0.32	11.98	0.34	2.437	< 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	18.73	0.44	19.01	0,47	2.284	< 0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm, thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thu được thông qua các test kiểm tra đều có ở  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều này chứng tỏ các bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình được đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập cũ.

Kết quả trên cho phép khẳng định tính hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn trong

việc huấn luyện phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

**3.2.4. Nhịp độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm**

Để làm rõ hơn tính hiệu quả của các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng thành tích sau theo công thức S.Brody Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng qua các giai đoạn huấn luyện**

T T	Test	W <sub>1-2</sub> (%)		W <sub>2-3</sub> (%)		W <sub>1-3</sub> (%)	
		TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC
1	Thời gian 20m cuối cự ly 100m (s)	2.99	0.74	1.92	0.75	4.91	1.49
2	Chạy 100m XPT (s)	1.17	0.24	0.42	0.25	1.59	0.50
3	Chạy 150m XPC (s)	1.21	0.36	1.11	0.16	2.32	0.52

Kết quả ở bảng 5 cho thấy: Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đồng đều hơn và biểu hiện ở mức độ tăng trưởng lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng qua các giai đoạn huấn luyện. Điều đó khẳng định các bài tập phát triển SBTĐ được lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao trong quá trình huấn luyện cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình.

**KẾT LUẬN**

- Đề tài lựa chọn được 14 bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình.

- Sau quá trình thực nghiệm sự phạm các bài tập đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả trong phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình. Kết quả thu được thông qua 3 Test kiểm tra đều có  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

**Tài liệu tham khảo**

1. Đàm Quốc Chính (2000), "*Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm 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. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, biên dịch từ tài liệu nước ngoài, Nxb TDTT Hà Nội.
3. V. Breider (2005), "*Hoạt động thi đấu của các VĐV chạy cự ly ngắn*", Trường Đại học TDTT 1 nội san số 12 (tr. 39 - 49).
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2017) "*Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình*". Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm thể dục Thể thao Hà Nội.

Ngày nhận bài: 24/02/2022

Ngày đánh giá: 15/03/2022

Ngày duyệt đăng: 22/03/2022